magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 12. 10. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Fíkové raw tyčinky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Fikove-raw-tycinky__s10007x9403.html

Vyzkoušejte domácí raw tyčinky z čerstvých fíků, bez přidaného cukru, laktózy, lepku a chemických dochucovadel. Jsou ideální svačinou pro děti i dospělé, dodají rychle energii a spoustu vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidantů.

Raw tyčinky

Raw tyčinky jsou výbornou a zdravou alternativou sladkostí, protože obsahují pouze přirozené cukry z ovoce a zdravé nenasycené mastné kyseliny z ořechů a semen. **Jsou tak vynikajícím zdrojem energie a sladké chuti**. Výroba tyčinek je velmi jednoduchá a rychlá, potřebujete jen dobrý mixér. **Kombinujte jakékoli ovoce (čerství i sušené), ořechy a semínka**. K doslazení a k dosažení správné konzistence používejte vždy k čerstvému ovoci ještě i sušené, nebo jen sušené ovoce. Použila jsem **kombinaci čerstvých fíků, sušených datlí, chia a konopných semínek a mandlí**. K dochucení obvykle přidávám jen **kakao, skořici a citrónovou kůru**. Ale můžete přidat i **vanilku, karob, kokos, datlový sirup pro sladší chuť**, nebo i **kvalitní proteinový prášek** pro vyšší obsah bílkovin. U čerstvého ovoce se různí obsah vody, proto se může stát, že směs nebude dostatečně tuhá a v tomto případě přidejte více suchých ingrediencí (semena, ořechy). Pokud bude směs naopak příliš suchá, přidejte více čerstvého ovoce nebo vody. Kdo má rád křupavější verzi tyčinek, tak nemixuje úplně do hladka. V případě že použijete fíky sušené, tak stačí poloviční množství.

Proč jíst čerstvé fíky

Čerstvé fíky jsou **bohaté na vitamín C, B, A a draslík, vápník, fosfor a hořčík**. Díky vysokému obsahu rozpustné i nerozpustné vlákniny pomáhají

čistit střeva a podporují střevní peristaltiku. Jsou tak výborným lékem na zácpu. Fíky jsou zásadotvorné a pomáhají tak při překyseleném žaludku. **Měkké, omyté a zralé plody se hodí k přímé konzumaci i se slupkou.** Z čerstvých fíků můžete také připravit výborný **džem, čatní či různé omáčky k masu nebo sýrům**. Fíky jsou svou konzistencí a sladkou chutí ideální na výrobu právě raw dezertů.

RECEPT: FÍKOVÉ RAW TYČINKY

SUROVINY na 18 porcí:

fíky čerstvé 200 g
datle sušené 150 g
mandle mleté 100 g
chia semena 50 g
semínka konopná loupaná 50 g
kakao kvalitní 20 g

sůl 1 g
skořice mletá 5 g
citronová kůra 1 g

POSTUP:

Čerstvé fíky zbavíme stopky a rozmixujeme je v mixéru na hladkou kaši. Stejně tak rozmixujeme i sušené datle na tuhou hmotu. Fíky a datle v míse rukama spojíme dohromady. Pak zvlášť rozmixujeme mandle a semínka najemno. Ořechovou a ovocnou směs propojíme v mixéru nebo rukama, přidáme kakao, špetku soli, skořici a citrónovou kůru. Vše důkladně propojíme a necháme pár minut odstát. Hmotu ochutnáme a v případě potřeby ještě dosladíme datlovým sirupem. Pokud je hmota příliš řídká, přidáme ještě mletá semínka nebo ořechy a zároveň i sušené datle nebo sirup, aby se uchovala sladivost. Pak hmotu navlhčenýma rukama rozprostřeme na pečící papír a dáme do lednice zatuhnout. Poté nakrájíme na libovolné kousky a skladujeme v lednici. Spotřebujte ideálně do týdne.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*103, 7 kcal*
bílkoviny	*3, 4 g*
sacharidy	*9,8 g*
z toho cukry	*5,6 g*

tuky	*5,6 g*
SFA	*0,6 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*2,7 g*
sodík	*0,031 g*
přidaný cukr	*0 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz