



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 21. 10. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Pomazánka z červeného zelí s domácími krekry

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Pomazanka-z-cerveneho-zeli-s-domacimi-krekry__s10007x9410.html

Červené zelí je bohatým zdrojem vitamínu C, který v chladném období podpoří naši imunitu. Vyzkoušejte jednoduchý recept na pomazánku z čerstvého zelí a domácí zdravé krekry.



Zdravé červené zelí

Hlávkové červené zelí se připravuje na řadu způsobů, ať už čerstvé, sterilované, dušené nebo kysané. Čerstvé zelí je nabité vitamínem C, ale také vitamíny B, A, E, draslíkem, železem, vápníkem a vlákninou. Díky svému složení působí na organismus antibakteriálně, antioxidačně a močopudně. Vysoký obsah vlákniny příznivě ovlivňuje trávení. Šťáva z čerstvého zelí se používá při léčbě žaludečních a dýchacích potíží.

Zelná pomazánka s domácími krekry

Na pomazánku z čerstvého zelí jsem použila **sýr ricottu**, který je nízkotučný a má vysoký obsah bílkovin. Stejně tak poslouží i polotučný **tvoroh nebo lučina**. Domácí krekry jsem vyrobila z pohankové mouky a pohankových vloček pro **bezlepkovou variantu**, ale můžete použít i celozrnnou pšeničnou mouku (nebo špaldovou) a klasické ovesné vločky.

RECEPT: POMAZÁNKA Z ČERVENÉHO ZELÍ S DOMÁCÍMI KREKRY



SUROVINY na 8 porcí:

Pomazánka:

Zelí červené 400 g

Česnek 10 g

Olej olivový 20 g

Sůl 2 g

Pepř 1 g

Citrónová šťáva 10 g

Ricotta nízkotučná 200 g

Krekry:

Mouka pohanková 100 g

Ovesné vločky 100 g

Chia semena 100 g

Semínka lněná 50 g

Sezamová semínka 50 g

Sůl 4 g

Olej olivový 20 g

POSTUP:

Opláchnuté červené zelí rozmixujeme na hladko a smícháme s ricottou, prolisovaným česnekem, olivovým olejem, citrónovou šťávou a dochutíme solí a pepřem. Pokud máte čerstvé bylinky, tak můžete přidat např. petrželku nebo pažitku. Dáme do lednice odležet. Na domácí krekry si předehejeme troubu na 180 ° C. Vločky a semínka dáme nejdříve na pár minut na pánev na sucho opražit. Po mírném vychlazení smícháme s moukou, solí a olejem. Pak směs zalijeme 400 ml vlažné vody a necháme alespoň 15 minut odležet. Pak důkladně rukama vše promícháme. Na plech vyložený pečícím papírem rozprostřeme směs rukama nebo lžící na tenkou vrstvu. Nožem nakrojíme mřížku, aby se pak jednotlivé kousky daly lépe lámat. Pečeme v troubě cca 30 minut. Pokud chcete úplně křupavé krekry, nechte je péct o něco déle.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>316,9 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>11,5 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>31 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>2,5 g</i>
<i>tuky</i>	<i>17,9 g</i>
<i>SFA</i>	<i>3,2 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>10,8 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,335 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

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