magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 26. 4. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Banánová bábovka

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Bananova-babovka__s10007x9737.html

Neumíte si představit odpolední kávu bez moučníku? Upečte si tuhle zdravou banánovou bábovku a zamlsejte si bez výčitek. Je totiž slazená pouze banány a medem a díky celozrnné špaldové mouce dodá i spoustu živin.

Zdravá bábovka z banánů, medu a celozrnné mouky

Díky banánům je tato bábovka krásně vláčná a přirozeně sladká, doporučuji použít do těsta banány již zralejší. Banány také doplní našemu organismu **draslík, vitamín B6, mangan, vitamín C a vlákninu**. **Špaldová celozrnná mouka** má oproti bílé pšeničné mouce zachované všechny živiny a je **bohatým zdrojem vitamínů skupiny B, hořčíku,**

fosforu, zinku, železa a draslíku. Na pečení bábovky jsem si oblíbila **silikonovou formu, která se nemusí již vymazávat tukem a vysypávat moukou**.

RECEPT: ZDRAVÁ BANÁNOVÁ BÁBOVKA

Suroviny na 30 porcí:

mouka celozrnná špaldová 300 g

sůl 1 g

kypřící prášek 12 g

olej řepkový 100 g

banán 360 g

kakao 20 g

jogurt bílý nízkotučný 200 g

med 130 g

vanilkový extrakt 5 g

citrónová šťáva 10 g

vejce 100 g

POSTUP:

Nejdříve smícháme v míse tekuté ingredience – vejce, olej, jogurt, med a vanilkový extrakt a vše spojíme. Banány rozmačkáme, zakápneme citrónovou šťávou a přidáme k těstu a opět důkladně promícháme. Na závěr přisypeme mouku, kypřící prášek a špetku soli. Do silikonové formy na bábovku (nebo klasické bábovkové formy, kterou je nutné vymazat tukem a vysypat moukou) nalijeme polovinu těsta. Druhou polovinu těsta dochutíme kakaem a nalijeme do formy. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 40 minut.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*99 kcal*
bílkoviny	*2 g*
sacharidy	*13 g*
z toho cukry	*4 g*
tuky	*4 g*
SFA	*0 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*1 g*
sůl	*0 g*
přidaný cukr	*4 g*

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

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