magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 29. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Višňové ovesné sušenky

URL článku: magazin/recepty/Visnove-ovesne-susenky__s10007x9831.html

Upečte si tyto jednoduché domácí ovesné sušenky s višněmi. Jsou s příchutí kokosu, bez mouky a másla. Slazené pouze medem.

Je čas višní

Přestože jsou višně kyselejší, než sladké třešně, tak jsou rovněž zdrojem celé řady vitamínů a minerálních látek. **Obsahují jód, vápník, draslík, hořčík, železo a zinek. Z vitamínu převážně vitamín C, A a K.** Nejlepší jsou

čerstvé nebo je můžete přidat do ranního smoothie, vyrobit i skvělou višňovou marmeládu nebo je pro svou kyselost použít do sladších dezertů.

"Ovesné vločky jsou vydatným zdrojem tzv. beta-glukanů. Beta glukany jsou částečně nerozpustnou, částečně rozpustnou vlákninou. Mají řadu pozitivních účinků na zdraví. Známý je jejich vliv na posílení imunity. Ovlivňují snížení hladiny cholesterolu a úpravují také hladinu krevního cukru. Potraviny s beta glukany patří mezi funkční, což znamená, že pravidelná a dostatečná konzumace těchto potravin zlepšuje zdraví člověka. O výjimečnosti ovsa svědčí i fakt, že jsou cíleně pěstovány bezlepkové odrůdy, aby i osoby s celiakií mohli těžit ze zdravotních účinků ovsa." říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Domácí ovesné sušenky

Tyto domácí ovesné sušenky jsou velmi snadné a rychlé hotové. Místo másla používám důkladně namleté mandle, ale můžete použít i jiné ořechy či namletá semínka. Množství medu dávkujte postupně podle kyselosti ovoce. Můžete část medu také nahradit i rozmačkaným banánem.

RECEPT: VIŠŇOVÉ OVESNÉ SUŠENKY

SUROVINY na 20 porcí

Ovesné vločky	250 g

Kokos strouhaný	**20 g**
Mandle mleté	**80 g**
Sůl	**1 g**
Jedlá soda	**5 g**
Višně	**100 g**
Med	**150 g**

POSTUP

V míse smícháme ovesné vločky, kokos, najemno namleté mandle, špetku soli a lžičku jedlé sody. Přidáme postupně med a rukama vše důkladně spojíme a těsto necháme chvíli odpočinout. Višně si odpeckujeme a přidáme k těstu. Lžící vytvoříme malé hromádky, které poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dotvarujeme na tenké placičky. Pečeme dozlatova v předem vyhřáté troubě na 160°C cca 10-15 minut.

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

Výživové údaje	na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
	30g		20 porcí	

energetická hodnota (kcal]	kcal	108	358	2166,9	≤ 110 kcal / porci
bílkoviny	g	3	10,7	65	
sacharidy	g	16	51,5	311,6	
z toho cukry	g	7	22.6	136,7	
tuky	g	4	12,3	74,7	
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	3	18	*≤ 1.1 g/100g or ≤ 13 en%*
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g / 100 g or ≤ 1.3 en%
vláknina	g	2	4,6	8,6	
sodík	mg	0	0,272	1,67	≤ 400 mg / kcal
přidaný cukr	g	6	20,3	123	≤ 20 g / 100 g

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