



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 25. 8. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Avokádové řezy

URL článku: magazin/recepty/Avokadove-rezy__s10007x9919.html

Co takhle zkusit avokádo na sladko? Tyhle osvěžující avokádové nepečené řezy jsou vyrobeny pouze z rostlinných surovin a plné zdraví prospěšných živin.





Fotografie: Tomáš Martínez

Krustu na avokádové řezy dělám z rozmixovaných oloupaných mandlí, datlí a kakaa. Můžete však použít i jiné sušené ovoce a ořechy, které máte zrovna k dispozici. Pokud je ovoce příliš suché, tak během mixování přidejte trochu vody. Základem avokádového krému jsou kromě avokáda ještě zralé banány, javorový sirup, vanilka, psyllium a hlavně čerstvá máta, která přidá na

osvěžující chuti. Na čokoládovou polevu si vystačíte jen s kakaem, kokosovým olejem a sirupem. Řezy uchovávejte v mrazáku a vyndejte těsně před konzumací. V teplých dnech tak budou opravdu osvěžující dobrotou.

Psyllium místo vejce či želatiny

Psyllium je rozpustná vláknina, která po smíchání s tekutinou nabobtná a zgelovatí a tím nejen prospívá našemu trávení, **navozuje rychlejší pocit nasycení, pozitivně ovlivňuje hladinu krevního cukru**, ale i jí můžete použít na ztužení do nepečených dezertů či pojídlo místo vejce do pečených moučníků.

RECEPT: AVOKÁDOVÉ ŘEZY

SUROVINY na 24 porce

avokádo	200g
mandle	150g
kakao	20g
datle sušené	150g
javorový sirup	100g
vanilkový extrakt	5g
máta čerstvá	5g

sůl	1g
banán	250g
psyllium	10g
olej kokosový	10g
citrónová šťáva	10g

POSTUP

Datle, mandle a polovinu kakaa důkladně rozmixujeme a rukama rozprostřeme do hladka na dno formy vyložené pečícím papírem. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a vydlabeme vnitřek, který společně s oloupanými zralými banány, 70 g javorového sirupu a čerstvou mátou rozmixujeme na hladký krém. Přidáme vanilkový extrakt nebo vnitřek vanilkového lusku, špetku soli, lžičku psyllia, lžičku citrónové šťávy a důkladně krém promícháme a nalijeme na krustu do formy. Necháme chvíli odležet a mezitím si připravíme polevu. Rozpuštěný kokosový tuk smícháme se zbylým kakaem, sirupem a polijeme směsí avokádovou vrstvu. Řezy dáme do mrazáku zatuhnout a vyndáme cca 15 min před konzumací.

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

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Vím, co jím
		38 g		24 porce	Hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	102	268	2442	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	6	54,7	-
sacharidy	g	11	28,4	258,5	-
z toho cukry	g	8	20,8	189,9	-
tuky	g	5	13,9	126,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	2,4	21,5	max 1,1 g/100 g nebo 13% energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	max 0,1 g/100 g nebo 1,3% energetické hodnoty
vláknina	g	2	5,8	52,8	
sodík	mg	0	0,073	0,662	max 400 mg/100g
přidaný cukr	g	0	0	0	max 20 g/100g

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