magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 30. 7. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zdravá chuť léta – meruňkovo kefírová bublanina

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-chut-leta---merunkovo-kefirova-bublanina__s10010x8531.html

Bublanina z čerstvého ovoce patří k létu. Vyzkoušejte rychlou a odlehčenou verzi s kefírem, který nás v horku ochladí a dodá potřebné bílkoviny. Meruňky jsou jedním z nejzdravějších druhů ovoce a právě v létě je jejich sezóna.

Krásně oranžovou barvu mají meruňky díky **vysokému obsahu beta-karotenu**, významnému antioxidantu s mnoha preventivními účinky. Meruňky obsahují také vitamíny C, A, B a z minerálů převážně železo a draslík. **Jsou také bohatým zdrojem vlákniny**. Meruňky **posilují imunitu**, peristaltiku střev a snižují hladinu cholesterolu a krevního tlaku. Mají také blahodárný účinek na vlasy, nehty a pleť díky kyselině pantotenové a **pomáhají odbourávat stres a psychické napětí**. Meruňky se také doporučují při chronickém zánětu sliznic, dutin a ekzémech. Ideálním zdrojem všech živin jsou meruňky čerstvé, ale výborně chutnají také meruňkové džemy, zavařeniny, knedlíky, meruňkové koláče a bublaniny.

Vyzkoušejte můj zdravý letní recept bez vážení na kefírovou bublaninu z celozrnné mouky, medu a posypanou kokosem. Nejraději mám právě meruňkovou, ale můžete použít jakékoli jiné čerstvé letní ovoce.

RECEPT: MERUŇKOVO KEFÍROVÁ BUBLANINA

SUROVINY:

Meruňky nebo jiné čerstvé ovoce

Mouka celozrnná špaldová 2 hrnky

Vejce 2 ks

Prášek do pečiva 1 balení

Špetka soli

Kefírové mléko 1 hrnek

Med 4-5 lžic (podle kyselosti ovoce)

Rostlinný olej 2 lžíce

Citrónová šťáva

Skořice lžička

Kokos na posypání

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 180° C a plech vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme mouku s práškem do pečiva a přidáme vejce, olej, med, špetku soli, šťávu z citrónu, skořici a kefír. Důkladně promícháme. Těsto vlijeme na plech a poklademe čerstvým ovocem a posypeme kokosem. Dáme péct do trouby na

cca 30 minut.

Energetická hodnota 1 kus: 470 kJ

18 g sacharidů

4 g bílkovin

2 g tuků

2 g vlákniny

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

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