**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 6. 8. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

# Zkuste cukety jinak – cuketové brownies

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-cukety-jinak---cuketove-brownies__s10010x8537.html

Cuketa jako letní zelenina skvěle osvěží díky vysokému obsahu vody, zasytí díky vláknině a dodá tělu řadu vitamínů a minerálů. Vyzkoušejte neobvyklou kombinaci cukety a hořké čokolády ve zdravém receptu na cuketové brownies. S cuketou jsou nádherně vláčné a plné vlákniny.

Cuketa má v kuchyni řadu využití. Nejčastěji se používá cuketa tepelně upravená – vařená, restovaná, grilovaná či pečená. **Čerstvá cuketa však chutná skvěle i syrová**, například jako součást salátů. Z cuket jsou známé také bramboráky, polévky a méně známe sladké recepty. **Cuketa má tu výhodu, že není sama o sobě příliš chuťově výrazná a nasává tak okolní chutě a ingredience.**

## Cuketu si dejte i se slupkou

**Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu a obsahuje přes 90 % vody**. Je však zdrojem vlákniny a řady vitamínů a minerálů – beta karoten, draslík, hořčík, fosfor, vápník a vitamín C. **Nejvíce živin je ve slupce plodu, proto mladé cukety neloupejte a upravujte i se slupkou.**

Recept na cuketové brownies je zdravý a jednoduchý, **na odvážení**

**potřebujete jen hrnek a lžičky**. Mladou cuketou připravte i se slupkou a použijte kvalitní čokoládu s vyšším obsahem kakaa. Doslazuji medem a používám celozrnnou špaldovou mouku, která receptu dodá ořechový nádech.

## RECEPT: CUKETOVÉ BROWNIES

**SUROVINY na plech:**

Cuketa nastrouhaná nahrubo 4 hrnky

Olej řepkový ½ hrnku

Med ½ hrnku

Vejce 2 ks

Vanilkový extrakt 2 lžičky

Citrónová šťáva 2 lžičky

Mouka celozrnná špaldová 2 hrnky

Kypřící prášek 1 lžička

Skořice 1 lžička

Sůl ½ lžičky

Kakao holandského typu 1/2 hrnku

Čokoláda s vysokým procentem kakaa 200 g

## POSTUP:

**Předehřejeme troubu na 180 °C. Pečící formu vyložíme pečícím papírem. V jedné míse smícháme med, olej, vanilkový extrakt, citrónovou šťávu a vejce a důkladně spojíme. V druhé míse smícháme všechny suché ingredience. Tekutý obsah první mísy zamícháme postupně do suché směsi. Přimícháme nastrouhanou a vymačkanou cuketu a čokoládu nakrájenou na kostičky. Pečeme 40-45 min. Necháme vychladnout a zatuhnout v lednici.**

**Energetická hodnota 1 kus**: 850 kJ

26 g sacharidů

5 g bílkovin

9 g tuků

2 g vlákniny

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

---

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