



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 1. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Jablečné ovesné cukroví

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Jablecne-ovesne-cukrovi\\_\\_s10007x10109.html](http://magazin/recepty/Recept:-Jablecne-ovesne-cukrovi__s10007x10109.html)

Vůně a chuť Vánoc – to jsou jablka, skořice a vlašské ořechy. Vyzkoušejte toto zdravější cukroví z jablek, ovesných vloček, ořechů a rozinek. Je zcela bez přidaného tuku, rafinovaného cukru a bílé mouky.





Fotografie: Tomáš Martínez

## Jablečné cukroví

Cukroví na Vánoce lze připravit i ze zdravějších surovin než je máslo, cukr a bílá mouka. Mouku nahrazuji v tomto receptu namletými ovesnými vločkami, máslo vlašskými ořechy a cukr rozinkami, jablky a medem. **Výsledkem je**

**úžasně křehké, přirozeně sladké a po skořici voňavé cukroví.** A díky vysokému obsahu vlákniny nás zasytí jen pár kousků. **Tyto jablečné ovesné placičky si můžete upéct i kdykoli během roku jako zdravější alternativu sušenek.** Nabízí [Mgr. Zuzana Douchová](#) - nutriční terapeut a psycholog.

## SUROVINY :

rozinky	150 g
jablka	150 g
ořechy vlašské	150 g
skořice mletá	10 g
ovesné vločky	150 g
citrónová šťáva	10 g
med	30 g
sůl	1 g

## POSTUP:

Rozinky namočíme do vody a necháme chvíli namáčet. Mezitím si nameleme ovesné vločky najemno a přesypeme do mísy, pak si rozmixujeme vlašské ořechy a vzniklou tužší hmotu přendáme do mísy a spojíme s ovesnou moukou. Poté rozmixujeme oloupaná a pokrájená jablka a slité rozinky. Smícháme s

ořechovo-ovesnou hmotou a dochutíme skořicí, špetkou soli, šťávou z citronu a dosladíme medem. Měla by nám vzniknout tuhé těsto, v případě potřeby přidáme namleté vločky nebo na zředění slitou vodu od rozinek či na doslazení med. Z těsta vytvoříme placičky, které dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180°C cca 10 minut. Můžeme návrh dozdobit vlaškými ořechy a posypat skořicí.

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

živové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Víím, co jím
		26 g		25 porcí	
energetická hodnota (kcal]	kcal	91	351	2 284	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	8,4	54,9	-
sacharidy	g	12	45	292,7	-
z toho cukry	g	6	22	143,1	-
tuky	g	4	16,1	104,5	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	1,7	11,1	≤ 1.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	2	6	39,2	

sodík	mg	0	0,063	0,41	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	1	3,8	24,6	≤ 20 g/100 g

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)