



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 15. 12. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Brusinkovo oříškové kuličky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Brusinkovo-oriskove-kulicky__s10007x10123.html

Máme pro Vás další tip na zdravější variantu vánočního cukroví! Opět bez mouky, bílého cukru a másla. Tentokrát jsou hlavní ingrediencí léčivé brusinky a lískové ořechy!





Fotografie: Tomáš Martínez

Brusinkové kuličky

Brusinky jsou pro naše zdraví velmi prospěšné a přirozeně sladké, proto se skvěle hodí na výrobu těchto nepečených kuliček. **Brusinky jsou bohatým zdrojem vitamínu A, C, E, vlákniny, vápníku, manganu, železa a**

antioxidantů. Mají močopudné a dezinfekční účinky a používají se například při léčbě zánětů močových cest, žaludečních potíží, vysokého krevního tlaku a celkově zvyšují funkci imunitního systému.

Brusinky sušené a neslazené stačí namočit na chvíli do vody a pak rozmixovat s ořechy, dosladit medem a obalit v kakau. Tohle cukroví máte hotové opravdu za chvíli a můžete ho udělat kdykoli během roku jako zdravější alternativu sladkostí pro děti i dospělé. Nabízí [Mgr. Zuzana Douchová](#) - nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

brusinky sušené	200 g
ořechy lískové	100 g
kakao	30 g
med	30 g

POSTUP:

Brusinky namočíme na chvíli do vody, necháme změkknout a pak scezené rozmixujeme. Mezitím si na sucho na pánvi opražíme lískové ořechy a poté také rozmixujeme. Brusinkovou a ořechovou hmotu spojíme dohromady a dosladíme medem a přidáme lžičku kakaa. Vytvoříme si rukama kuličky, které

pak obalíme ve zbylém kakau a dáme do lednice zatuhnout.

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

živové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Víím, co jím
		55 g		15 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	96	174	1 437,4	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	1	2	16,4	-
sacharidy	g	14	24,6	203,7	-
z toho cukry	g	11	19,6	162,2	-
tuky	g	4	8	66,6	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	0	0,7	6,1	≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100 g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	2	3,2	26,3	
sodík	mg	0	0,003	0,023	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	2	3	24,6	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz