magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 2. 3. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Fazolová bábovka s kokosem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Fazolova-babovka-s-kokosem__s10007x10228.html

Hledáte chutný moučník, který je lehký a zároveň krásně vláčný? Tady je! Fazolová bábovka s kokosem!

Fotografie: Martina Matičková

Fazolová bábovka s kokosem

Luštěniny obecně snižují hladinu cukru a cholesterolu v krvi a pomáhají tak předcházet vzniku kardiovaskulárním a civilizačním onemocněním. Tak proč je nepřidat i do moučníků? **Díky fazolím je těsto**

vláčné a nemusíme již přidávat tolik tuku a mouky. A díky bílkovinám a vláknině obsažených ve fazolích nás také zasytí i menší porce. Na pečení této bábovky nejraději používám bílé fazole Cannellinni, protože jsou přirozené moučné a nejvíce chuťově neutrální. Fazole můžete použít bud uvařené nebo konzervované. Místo klasického cukru jsem použila kokosový cukr, který má nižší glykemický index, obsahuje zachované živiny a má výbornou karamelovou příchuť. Popisuje Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

Mouka celozrnná špaldova	250 g
Vejce 3ks	150 g
Fazole bílé sterilované	250 g
Jogurt bílý	200 g
Kypřící prášek	12 g
Řepkový olej	50 g
Vanilkový extrakt	5 g
Kokos strouhaný	30 g
Kokosový cukr	160 g
Sůl	1 g

POSTUP:

Propláchnuté fazole dáme do mixéru, zalijeme jogurtem a rozmixujeme dohladka. Pak vlijeme do mísy a přidáme vejce, olej, vanilkový extrakt, cukr a promícháme. Dále přisypeme mouku, kypřící prášek, kokos a špetku soli. Vše důkladně spojíme a nalijeme do formy na bábovku. Používám silikonovou formu, která se již nemusí vymazat a vysypávat moukou, ale pokud máte klasickou formu, tak lehce potřete olejem a vysypte strouhaným kokosem. Bábovku pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 ° C cca 40 minut.

živové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
				26 porcí	svačinka
energetická hodnota (kcal]	kcal	106	249	2 754	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	7,4	82	-
sacharidy	g	15	34,4	382	-
z toho cukry	g	6	14,6	162	-
tuky	g	4	8,5	94	-
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	2,7	30	≤ 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	1	3,4	38,1	

sodík	mg	0	240	2 069	≤ 400 mg/100 g
přidaný cukr	g	6	13,4	148,6	≤ 20 g/100 g

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz