



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 6. 4. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Fazolové muffiny

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Fazolove-muffiny__s10007x10281.html

Fazole adzuki mají přirozeně oříškovou nasládlou chuť, a proto jsou díky nim tyto muffiny výborné, krásně vláčné a ještě plné bílkovin! A navíc jsou i bez pšeničné mouky, másla a rafinovaného cukru.





Fotografie: Martina Matičková

Fazolové muffiny z fazolí adzuki

Luštěniny obvykle konzumuje ve slaných pokrmech, ale tyto fazole se v asijské kuchyni používají především na sladko. Můžete je přidat do těsta na různé koláče, moučníky, krémy či sušenky. Já si z nich nejraději pečtu tyto čokoládové muffiny, které jsou ideální na snídani či svačinu. **Místo klasické bílé pšeničné mouky do těsta přidávám nejemno mleté ovesné vločky, místo másla rozmixované vlašské ořechy a místo cukru med.** Adzuki fazole je potřeba dopředu namáčet minimálně 8 hodin, nejlépe tedy přes noc a ráno vodu slít a následně uvařit v nové vodě cca 45 minut do změknutí. **Fazole adzuki mají skvělou konzistenci a vynikají vysokým obsahem bílkovin, vlákniny, vitamínů skupiny B, vápníku, železa a hořčíku.** Popisuje [Mgr. Zuzana Douchová](#) – nutriční terapeut a psycholog.

SUROVINY :

| | |
|------------------------------|-------|
| Fazole adzuki v suchém stavu | 100 g |
| Vejce 2ks | 100 g |
| Ovesné vločky | 150 g |
| Jogurt bílý | 200 g |
| Ořechy vlašské | 100 g |
| Med | 150 g |
| Vanilkový extrakt | 5 g |
| Kakao | 30 g |

| | |
|----------------|------|
| Kypřicí prášek | 6 g |
| Sůl | 1 g |
| Skořice mletá | 5 g |
| Čokoáda hořká | 50 g |

POSTUP:

Fazole si namočíme do vody přes noc, poté vodu slijeme a uvaříme v nové vodě do měkka cca 45-60 min. Vychladlé fazole smícháme s jogurtem a rozmixujeme úplně do hladka. Ovesné vločky si rozmixujeme najemno. Vlašské ořechy si na pánvi na sucho orestujeme a pak také rozmixujeme co nejvíce najemno. Do mísy vlijeme fazolový krém, přisypeme ovesné vločky, ořechovou pastu a všechny ostatní ingredience a vše důkladně promícháme. Nalijeme do formiček na muffiny a pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 ° C cca 25 minut.

| živové údaje | | na porci | na 100g | celkem | Kritéria Vím, co jím |
|---------------------------------|------|----------|---------|----------|---|
| | | | | 25 porcí | svačinka |
| energetická hodnota (kcal] | kcal | 109 | 304 | 2 715 | max 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 4 | 10,7 | 95,9 | - |
| sacharidy | g | 13 | 37,3 | 333 | - |
| z toho cukry | g | 6 | 17 | 150,7 | - |
| tuky | g | 5 | 12,8 | 114,3 | - |
| z toho | | | | | |
| nasyčené mastné kyseliny (SAFA) | g | 1 | 3,4 | 30,6 | ≤ 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 | 5,8 | 51,7 | |
| sodík | mg | 0 | 0,139 | 1,239 | ≤ 400 mg/100 g |
| přidaný cukr | g | 5 | 13,8 | 123 | ≤ 20 g/100 g |