



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 24. 8. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept: Banánovo-arašídová zmrzlina

URL článku: [magazin/recepty/Recept:-Bananovo-arasidova-zmrzlina\\_\\_s10007x10578.html](http://magazin/recepty/Recept:-Bananovo-arasidova-zmrzlina__s10007x10578.html)

Vyzkoušejte úžasně krémovou zmrzlinu bez přidaného cukru a smetany. Jen ze dvou ingrediencí – banánů a arašídového másla. Jak banány, tak arašídové působí na nervovou soustavu a zlepšují náladu.



## **Zmrzlina pro dobrou náladu**

Na banánovou zmrzlinu vyberte zralejší banány, které necháme nejdříve

zmrznout, a pak jen rozmixujeme do požadované krémovité konzistence a spojíme s arašídovým máslem. Banány jsou zdrojem zdraví prospěšných látek, které nám dodávají energii, živiny a dobrou náladu. **Obsahují draslík, vitamín B6, mangan a aminokyselinu tryptofan, která se v těle přeměňuje na serotonin, hormon dobré nálady.** Arašídové zase podporují produkci hormonu acetylcholinu, který také pozitivně působí na nervovou soustavu.

## Suroviny

banány (jedlý podíl)	480 g
arašídové máslo průměr	60 g
arašídové pražené	20 g

## Postup

Zralé banány oloupeme, nakrájíme na kolečka a dáme do plastové krabičky zamrazit alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc do mrazáku. Pro snadnější zpracování rozložíme kolečka banánů raději v menších vrstvách do misky, než všechny banány najednou. Zmrzlé banány po vyndání z mrazáku necháme chvíli povolít a pak jen rozmixujeme. Mixování nám zabere pár minut, dokud se vytvoří ta správná jemná krémová konzistence. Pak přidáme arašídové máslo a

důkladně spojíme. Zmrzlinu pak dáme zpět do mrazáku na chvíli ztuhnout do požadované konzistence (ne však déle než hodinu, zmrzlina by zatuhla příliš). Při podávání posypeme drcenými buráky.

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

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			9 porcí		
energetická hodnota (kcal]	kcal	99	159,6	894,2	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,7	4,29	24	-
sacharidy	g	14,2	22,77	127,5	-
z toho cukry	g	6,9	11,1	62,4	-
tuky	g	4,6	7,34	41,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	0,9	1,46	8,2	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,5	2,4	13,6	
sůl	g	0,1	0,1	0,7	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

---

Copyright © 2023

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