



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Dortíčky s ořechy a jablky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Dorticky-s-orechy-a-jablky__s10007x10738.html

Další z řady ovesných receptů, právě proto, že oves tak příznivě ovlivňuje naše zdraví. Je zdrojem betaglukanů, které působí na naši imunitu. Ořechy mají výborné antioxidační schopnosti a skořice nejen svou vůní navozuje klid.



Skořice nejen krásně voní a vnáší do duše klid, ale také se užívá pro dobré trávení, proti nadýmání a při nachlazení. Skořice také obsahuje látky, které patří mezi účinné antioxidanty. **Vlašské ořechy** díky tomu, že jsou bohatým zdrojem vitamínu E, **řadí je vědci mezi 10 potravin s nejlepší**

antioxidační schopností.

Složení

jemné ovesné vločky Emco	200 g
skořice (1 čajová lžička)	5 g
kypřicí prášek	5 g
1 vejce	50 g
vlašské ořechy	40 g
jablka	150 g
hrozinky	10 g
mléko polotučné	100 g
med	110 g
řepkový olej	25 g

Postup

Namleté ovesné vločky smícháme s kypřícím práškem, skořicí a promícháme. Ořechy jemně nameleme, oloupaná jablka nastrouháme najemno, hrozinky opláchneme a necháme okapat. Mléko smícháme s medem, olejem a vejcem. Následně všechny ingredience smícháme a vypracujeme lehčí těsto. Troubu si předehřejeme na 180 °C. Těstem naplníme maximálně do 2/3 malé silikonové košíčky. Pečeně max. na 180 stupňů zhruba 20 minut. Záleží na typu trouby a

výšce těsta. Zda jsou košíčky hotové, poznáme tím, že do středu košíčku zapíchneme špejli. Pokud se na ni těsto nelepí, je košíček hotový.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria VíM, co jím
				20 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	94	272	1 887,6	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	7,3	51	-
sacharidy	g	14	38,9	270,1	-
z toho cukry	g	6	17,3	120,5	-
tuky	g	4	10,2	70,7	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	1,3	9,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	4,3	30,1	-
sůl	g	0	0,253	1,758	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5	13	90,2	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem VíM, co jím (moučník).

Copyright © 2023

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