



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 12. 12. 2017 |

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Dortíčky s banány a kokosem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Dorticky-s-banany-a-kokosem__s10007x10739.html

Na vánoční stůl neodmyslitelně patří voňavé cukroví. Stále více lidí se přiklání ke zdravějším variantám. Cukroví z ovesných vloček splní několik přání najednou – dobře chutná, je sladké, je zdravé, zasytí a nemusíme mít výčitky z přebytečných kalorií.



Banány chutnají snad každému, takže se hodí i do vánočního pečiva. Vyznačují se poměrně vysokým obsahem cukru, ale mají výbornou stravitelnost. **Díky obsaženému vitaminu B6 a draslíku doplní duševní síly a podpoří i činnost mozku.** Draslík nás chrání i před vysokým tlakem, protože vyvažuje

nepříznivé účinky často nadměrného příjmu sodíku. Banán je přírodním antidepressivem, jelikož obsahuje aminokyselinu tryptofan, ze kterého se tvoří serotonin, hormon dobré nálady.

Složení

jemné ovesné vločky Emco	200 g
mletá vanilka (1 lžička)	5 g
kypřicí prášek	5 g
vejce 1ks	50 g
zralé banány	150 g
strouhaný kokos	40 g
řepkový olej (2 lžíce)	25 g
mléko polotučné	100 ml
třtinový cukr	100 g

Postup

Namleté ovesné vločky smícháme s vanilkou, kypřicím práškem a kokosem. Banány rozmačkáme a přidáme k vločkám. V mléce rozmícháme vejce, cukr a olej. Troubu si předehřejeme na 180 °C. Vytvoříme těsto, kterým plníme 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 Víím, co jíím
				20 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	97	287	1 940	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	7,1	47,9	-
sacharidy	g	14	42,6	287,2	-
z toho cukry	g	6	18,7	126,5	-
tuky	g	4	10,4	70,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	4,4	29,9	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	4,9	33,3	-
sůl	g	0	0,315	2,125	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5	14,8	100	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2024

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