



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 antidepresivem, 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.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria Víím, co jíím</b>
				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](http://www.vimcojim.cz)