



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 21. 6. 2018 |  PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Banánové muffiny s mandlemi

URL článku:

magazin/recepty/Bananove-muffiny-s-mandlemi__s10007x11009.html

Banánové muffiny jsou potěšením nejen pro chuťové buňky, ale díky obsaženému draslíku, antioxidantně působícímu vitaminu E a vláknině i pro srdce.



Mandle obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, příkladem je již zmíněný vitamin E, vitaminy B skupiny, z minerálních látek hořčík draslík, zinek, fosfor a železo. Mandle dobře sytí, obsahují totiž značné množství bílkovin (ve 100 g je 21,2 g) a vlákniny (ve 100 g je 12,2 g). **Banány jsou významným zdrojem draslíku**, vitaminu B6 a přispívají i k celkovému příjmu vlákniny (ve 100 g najdeme 2,6 g vlákniny).

Suroviny

| | |
|---------------------|-------|
| mouka polohrubá | 300 g |
| banány (4-5 ks) | 550 g |
| vejce 2 ks | 100 g |
| mandle mleté | 80 g |
| kypřicí prášek | 2 g |
| Flora gold | 150 g |
| cukr krystal | 170 g |
| studená voda | 1 dcl |
| jedlá soda (lžička) | 4 g |
| sůl | 3 g |

Postup

Banány rozmačkáme v míse s vodou. Ve druhé míse vyšleháme cukr s tukem, přidáme vejce a vyšleháme do pěny. Poté přidáme banány, a ještě alespoň ½ minuty šleháme. Následně vsypeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl. Důkladně promícháme, a nakonec vsypeme sekané mandle. Směsí plníme silikonové muffinové košíčky (směs vystačí na 40 malých košíčků; do jednoho košíčku přijde 1 polévková lžíce směsi). Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170 °C.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|----|-------|---------|-----------------------|
| | | | | 40 ks | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 96 | 282 | 3 820,4 | max 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 2 | 5,4 | 73,8 | - |
| sacharidy | g | 13 | 37,8 | 511,9 | - |
| z toho cukry | g | 6 | 17,8 | 241,1 | - |
| tuky | g | 4 | 12,2 | 165,4 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 1 | 2,6 | 34,7 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0.4 g/100 g |
| vláknina | g | 1 | 2,4 | 32,3 | - |
| přidaný cukr | g | 4 | 12,6 | 170 | ≤ 20 g/100 g |
| sůl | g | 0 | 0,292 | 3,954 | ≤ 1 g/100 g |

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