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, antioxidačně 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
kypřící 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 Vím, 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 Vím, co jím (moučník).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz