



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



[Recepty](#) 9. 1. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Domácí flapjack s arašídovým máslem

URL článku: [magazin/recepty/Domaci-flapjack-s-arasidovym-maslem\\_\\_s10007x11214.html](http://magazin/recepty/Domaci-flapjack-s-arasidovym-maslem__s10007x11214.html)

Znáte sladoučké a vláčné ovesné tyčinky? Máme pro vás recept na domácí pečené flapjacky, které jsou slazené pouze banány a hrozkami a dochucené arašídovým máslem. Vše bez přidaného cukru, konzervačních látek a umělých barviv.



Základní surovinou pro výrobu těchto tyčinek jsou **ovesné vločky**. Můžete použít klasické ovesné, ovesné bez lepku či pohankové. Další důležitou surovinou jsou **ořechy, semínka a sušené ovoce**. Vyberte dle chuti, já mám nejraději kombinaci hrozin, slunečnicových semínek a **arašídového másla**, které tyčinkám dodá **výraznější chuť**. Na oslazení používám zralé banány, ale

můžete dosladit i medem či [jiným sirupem](#). A poslední zásadní součástí těchto flapjacků je **kokosový olej**, který při vychladnutí ztuhne a zajistí tak jejich kompaktnost.

## Suroviny

|                      |       |
|----------------------|-------|
| banán                | 360 g |
| citronová šťáva      | 5 g   |
| ovesné vločky        | 150 g |
| slunečnicová semínka | 30 g  |
| hrozinky             | 40 g  |
| arašídové máslo      | 100 g |
| kokosový olej        | 30 g  |

## Postup

Přehřejeme si troubu na 180 ° C. Zralé banány rozmačkáme na kaši a pokapeme lžičkou citronové šťávy. Vločky a semínka si nasucho na pánvi opražíme a vychladlé vmícháme do rozmačkaných banánů. Přidáme rozinky, arašídové máslo, kokosový olej a důkladně promícháme. Rozprostřeme na menší plech vyložený pečícím papírem a dáme péct na 30 minut. Po vychladnutí nakrájíme a skladujeme v lednici.

| výživové údaje                 | na porci na 100g celkem |      |       |          | kritéria Vím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|-------|----------|----------------------|
|                                |                         |      |       | 20 porcí |                      |
| energetická hodnota (kcal)     | kcal                    | 104  | 291   | 2080,4   | max 110 kcal/porci   |
| bílkoviny                      | g                       | 3,1  | 8,8   | 62,6     | -                    |
| sacharidy                      | g                       | 11,3 | 31,5  | 225,3    | -                    |
| z toho cukry                   | g                       | 3,8  | 10,5  | 75,1     | -                    |
| tuky                           | g                       | 5,2  | 14,6  | 104,7    | -                    |
| z toho                         | -                       | -    | -     | -        | -                    |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g                       | 1,8  | 4,9   | 35,2     | ≤ 6 g/100 g          |
| transmastné kyseliny (TFA)     | g                       | 0    | 0     | 0        | ≤ 0,4g/100 g         |
| vláknina                       | g                       | 1,6  | 4,6   | 32,7     |                      |
| sůl                            | g                       | 0    | 0,145 | 1,035    | ≤ 1 g/100 g          |
| přidaný cukr                   | g                       | 0    | 0     | 0        | ≤ 20 g/100g          |

**Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)