



magazín pro zdravý životní styl, 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

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 hrozinek, 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