



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 29. 11. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Datlová nutella

URL článku: magazin/recepty/Datlova-nutella__s10007x11215.html

Nutella bez přidaného cukru, oleje a čokolády a přesto sladká a lahodná. A ještě ke všemu zdraví prospěšná. Potřebujete jen sušené datle, slunečnicová a konopná semínka a kvalitní kakao. Pokud jí nesníte ihned celou, tak je skvělá ke snídani na pečivo nebo na dochucení ovesné či obilné kaše.



Sušené datle používám nejčastěji na výrobu této kakaové dobroty, protože jsou **přírodně sladké**, mají skvělou konzistenci a jsou zdrojem **energie, vlákniny, železa, draslíku, vitamínů B a antioxidantů**. Pozor však s množstvím, jakékoli [sušené ovoce](#) má vyšší obsah cukrů a kalorií než čerstvé. Základem této nutelly jsou rozmixované a předem namočené datle. Pak

přidávám kombinaci slunečnicových a konopných neloupaných semínek, ale můžete použít jakákoli jiná semena či ořechy. Před mixováním doporučuji semínka či ořechy **orestovat** na sucho na pánvi či v troubě, pomazánka z nich bude výrazně **chuťově lepší**.

Suroviny

semínka slunečnicová	80 g
semínka konopná neloupaná	50 g
datle sušené	300 g
vanilkový extrakt	5 g
kakao	25 g

Postup

Vypeckované datle si v misce zalijeme vodou a necháme chvíli namáčet. Mezitím si na sucho na pánvi opražíme slunečnicová a konopná semínka. Vychladlá semínka rozmixujeme a přesypeme stranou. Datle rozmixujeme na jemnou kaši přidáním vody, ve které se namáčely. Pak přisypeme semínka, kakao a vanilkový extrakt a důkladně všechno rozmixujeme.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Víím, co jím

1 porce

energetická hodnota (kcal)	kcal	1 588,7	345	1 588,7	350 kcal/100 g
bílkoviny	g	37,2	8	37,2	-
sacharidy	g	219,2	48	219,2	-
z toho cukry	g	185,6	40	185,6	-
tuky	g	54,3	12	54,3	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,2	1,5	7,2	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤0,4 g/100 g
vláknina	g	48,3	10,5	48,3	
sůl	g	0,8	0,1	0,8	≤ 1 g/100 g

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

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz