Recepty 22. 11. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Jáhlový nákyp

URL článku: magazin/recepty/Jahlovy-nakyp__s10007x11219.html

Jáhly jsou tradiční surovinou, která byla v dřívějších dobách naprosto běžnou součástí jídelníčku. V dnešní době je trochu opomíjíme, což je velká škoda. Využití jáhel v kuchyni je opravdu různorodé a můžete je použít jak naslano, tak nasladko. Vyzkoušejte například jáhlový nákyp s jogurtem, který může být skvělou snídaní nebo svačinkou.

Jáhly jsou **oloupaná zrna prosa**, svým tvarem trochu připomínají kuskus. Jedná se o přirozeně **bezlepkovou surovinu**, a proto jsou vhodné i pro ty, kdo mají alergii na lepek nebo trpí celiakií. Pro zpestření jídelníčku bychom na ně ale neměli zapomínat, i když jsme zdraví a lepek tolerujeme.

Jáhly jsou především zdrojem **komplexních sacharidů**, menšího množství

bílkovin (12 g) a obsahují jen **minimum tuku** (2,5 g). Jáhly jsou také zdrojem řady prospěšných látek, zejména některých **vitaminů** (skupiny B) a **minerálních látek** (draslíku, hořčíku, zinku a některých dalších).

Vejce společně s jogurtem dodávají nákypu plnohodnotné bílkoviny, díky čemuž nás nákyp zasytí. Ořechy zase přispějí kvalitními tuky bohatými na nenasycené mastné kyseliny. Banán s rozinkami a čekankovým sirupem zajistí nákypu sladkou chuť a není třeba **přidávat žádný cukr**. Jedná se zkrátka o vyváženou snídani nebo svačinku, kterou určitě stojí za to vyzkoušet!

Suroviny

jáhly (v suchém stavu)	200 g
banán	300 g
jogurt bílý polotučný	250 g
vejce	3 ks
hrozinky	100 g
mandle mleté	60 g
sirup čekankový	20 g
skořice mletá	1 g
voda	300 ml

Postup

Jáhly nejprve spaříme vroucí vodou, aby nebyly hořké. Poté je uvaříme do kašovité konzistence (na 200 g jáhel budeme potřebovat asi 750 ml vody). Po uvaření necháme vychladnout. Pokud budou jáhly během chladnutí příliš houstnout, přidáme trochu mléka a zamícháme. Zralé banány si rozmačkáme na kaši a přidáme žloutky, jogurt, rozinky a nasekané mandle, směs dochutíme skořicí a čekankovým sirupem a zamícháme. Přidáme jáhly a promícháme. Z bílků si vyšleháme sníh a opatrně vmícháme do směsi. Směs vlijeme do pekáčku vyloženého pečicím papírem. Pečeme při 180 stupních asi 40 minut.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	519,2	150,4	2077	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	19,8	5,7	79,1	-
sacharidy	g	75,7	21,9	303	-
z toho cukry	g	27,4	7,9	109,6	-
tuky	g	14,6	4,2	58,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,0	0,9	12,0	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	12,1	3,5	48,6	≥1,2 g/100 g
sůl	g	0,2	0,1	1	≤ 0,875g/100 g
přidaný cukr	g	0,2	0,1	0,9	≤ 3 g/100 g

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

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