



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 23. 1. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Křupavé müsli s mákem a povidly

URL článku: magazin/recepty/Krupave-musli-s-makem-a-povidly__s10007x18996.html

Zapékané müsli z obchodu bývá většinou zbytečně moc sladké a často i tučné. Není ale vůbec nic těžkého si müsli připravit doma z opravdu kvalitních surovin a s menším množstvím cukru i tuku. Vyzkoušet můžete i méně tradiční kombinace, jako jsou třeba tyto křupavé müsli s mákem a povidly.



Základ müsli tvoří ovesné vločky, které jsou nutričně velmi hodnotnou potravinou. Ovesné vločky jsou mimo jiné **bohatým zdrojem betaglukanů**, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu a napomáhají ke snižování hladiny krevního cholesterolu. Mák je také **bohatý na vlákninu, vitaminy a minerální látky** (především vápník). Povidla müsli osladí a není třeba už

přidávat další cukr. Zároveň bude müsli díky nim krásně křupavé.

Müsli je skvělé především v kombinaci **s bílým jogurtem a čerstvým ovocem.** Využijete ho nejen na snídani, ale i na svačinu.

Suroviny

ovesné vločky	400 g
švestková povidla	80 g
mák	40 g

Postup

Vločky smícháme s mákem (lépe se hodí pomletý mák) a povidly. Pokud jsou povidla moc tuhá, krátce je zahřejeme, aby povolila a lépe se s nimi pracovalo. Ze směsi tvoříme rukou malé hrudky a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 160 °C cca 15 minut, během pečení občas promícháme a kontrolujeme, aby se müsli nespálilo. Upečené müsli vyndáme z trouby a necháme vychladnout.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víť, co jím
	x porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	1966	378	1966	

bílkoviny	g	75,6	14,5	75,6	-
sacharidy	g	323,6	62,2	323,6	-
z toho cukry	g	24,4	4,7	24,4	-
tuky	g	44,6	8,6	44,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,6	1,3	6,6	≤ 4 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,1 g/100 g
vláknina	g	48,5	9,3	48,5	≥ 4,8 g/100 g
sůl	g	0	0	0	≤ 1,25 g/100 g
přidaný cukr	g	23,2	4,5	23,2	≤ 20 g/100g

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

Copyright © 2025

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