magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 6. 3. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Zapékané müsli s banánem a ořechy

URL článku: magazin/recepty/Zapekane-musli-s-bananem-a-orechy__s10007x19177.html

Zapékané müsli s banánem a ořechy si zcela určitě zamilujete. Jeho příprava je jednoduchá a stojí pár korun. Doporučuji udělat hned dvojitou dávku, protože budou brzy pryč.

Recepturu můžete obměnit tím, že použijete jiné ořechy nebo jiný druh sušeného ovoce. Výhodou banánů je jejich křupavost, ale dobře chutná i sušený ananas a namísto hrozinek sušené brusinky nebo kustovnice. Pro zachování nízkého obsahu cukru používejte **nedoslazované sušené ovoce** a vybírejte raději v bio kvalitě. Běžné druhy bývají sířené, což vyžaduje namočení

plodů do horké vody. Müsli nemusí dobře proschnout a riskujete plesnivění.

- Müsli mějte v práci a připravujte si zdravé svačinky s jogurtem, skyrem nebo mlékem. Mléčných výrobků můžete mít v práci v lednici zásobu, stejně jako například jablka.
- Miska skyru, porce müsli a menší jablko pak přestavuje **ideální odpolední svačinu** před odchodem z práce. Uvidíte, že pak budete lépe zvládat večerní chutě a bude se vám třeba i lépe cvičit.

Zapečené müsli se vyznačuje **nízkým obsahem přidaného cukru**, vysokým obsahem vlákniny se zastoupením beta-glukanů, inulinu a příznivým složením tuků. Obsažené tuky poskytují především zdraví prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Zajímavostí je čekankový sirup, který má oproti cukru, medu nebo jiným sirupům významně **nižší energetickou hodnotu** (717 kJ/100 a 13 g cukru oproti 1676 kJ/100 g a 98 g cukru v případě datlového sirupu) a překvapivě vysoký obsah vlákniny (62 g/100 g). Vláknina z čekanky obsahuje inulin, který slouží jako **prebiotikum** (potrava pro střevní bakterie v tlustém střevě), čímž příznivě ovlivňuje složení střevní mikrobioty.

Suroviny

ovesné vločky	150 g
řepkový olej	50 g

cukr	10 g
sirup čekankový	30 g
mandle mleté	50 g
rozinky	50 g
ořechy lískové	25 g
banán	50 g

Postup

Mandle, ořechy a banány nasekáme v mixéru, ale jen nahrubo. Olej rozehřejeme na pánvi spolu s cukrem a sirupem, přimícháme vločky a zbývající ingredience a krátce orestujeme na nižší teplotu. Vyložíme plech pečícím papírem, směs rozvrstvíme a dáme zapéct do trouby při teplotě 160 °C. Po chvilce směs promíchejte a dejte ještě zapékat. Dávejte pozor, aby se vločky nepřipálily, je to pak otázka chvíle! Správně připravené müsli má světle hnědou barvu. Nechte vychladnout a přendejte do vhodné nádoby.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				16 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	105,5	406,7	1687,91	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,7	10,5	43,45	-
sacharidy	g	10,5	40,6	168,68	-
z toho cukry	g	3,3	12,7	52,87	-
tuky	g	5,6	21,5	89,05	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	3,3	13,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0,1	0,38	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,7	10,5	43,5	
sůl	g	0	0	0,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0,9	3,3	13,9	≤ 20 g/100 g

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