magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 13. 3. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Provensálské hrudky

URL článku: magazin/recepty/Provensalske-hrudky__s10007x19178.html

Provensálské hrudky příjemně oživí tradiční svačiny. Díky jogurtu a zelenině zůstávají vláčné i 2 dny po upečení. Nejsou mastné a nedrobí, takže se hodí jako svačina do práce, do školy nebo na cesty. Jsou populární i mezi dětmi, protože voní jako oblíbená pizza.

Chutnají k bílému jogurtu, tvarohovému dipu, zeleninovým pomazánkám (vyzkoušejte je například k **jarní pomazánce**) nebo jen tak. Tvarohové dipy nebo čerstvými bylinkami ochucený skyr je ideální pro doplnění bílkovin. Bílkoviny spolu s obsaženou vlákninou **dobře zasytí**. Když přidáte ještě nakrájenou zeleninu, máte buď vydatnější svačinu nebo lehčí večeři.

Z nutričního hlediska jsou hrudky zajímavé především zmíněnými **bílkovinami a dobrým složením tuků** s převahou mono a více nenasycených mastných kyselin.

Suroviny

rajčata	140 g
mouka polohrubá	160 g
mouka celozrnná pšeničná jemná	180 g
kypřící prášek	12 g
oregano	
bazalka	
provensálské koření	
sůl	
jogurt bílý	250 g
sušená rajčata	30 g
česnek	12 g
cibule	50 g
sýr Eidam 30%	50 g
olivy černé	30 g
Flora Gold	100 g

Postup

Rajčata a cibuli nakrájíme na menší kousky, česnek, olivy a sušená rajčata nasekáme nadrobno. Sýr nastrouháme na hrubém struhadle. Do mísy si dáme prosátou mouku s práškem do pečiva, sušené koření, jogurt, Floru a nakonec zeleninu a strouhaný sýr. Důkladně promícháme. Pečícím papírem si vyložíme plech a polévkovou lžící děláme hrudky (na jeden plech 12). Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170-175 °C. Hotové hrudky mají zlatavou barvu.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				24 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	103,5	223	2277	max 110 kcal/porci g
bílkoviny	g	3,3	7,1	72	-
sacharidy	g	12,1	26	266	-
z toho cukry	g	1,3	2,8	29	-
tuky	g	4,3	9,2	94	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	2,6	26	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0,1	0,76	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	3,7	38	
sůl	g	0,4	0,9	10	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 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