



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 13. 3. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

# Provensálské hrudky

URL článku: [magazin/recepty/Provencalske-hrudky\\_\\_s10007x19178.html](http://magazin/recepty/Provencalske-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
kypřicí 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.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria</b>	<b>Vím, co jím</b>
				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 Víť, co jím (snack).**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)