



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 8. 5. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Ananasová nízkotučná bábovka

URL článku: magazin/recepty/Ananasova-nizkotucna-babovka__s10007x19194.html

Vyzkoušejte přidat čerstvý ananas do bábovky. Těsto přirozeně osladí, zvláční a díky tomu můžete použít méně tuku než obvykle.



Zralý ananas je šťavnatý, sladký a bohatý na vitaminy a minerály. Obsahuje **vitamín C, vitamíny B, draslík, mangan a antioxidantů**. Obsahuje enzym

bromelain, který má protizánětlivé účinky, podporuje trávení, imunitu, hojení a regeneraci tkání a působí jako prevence srdečních chorob.

Suroviny

ananas bez slupky	460 g
vejce (2ks)	100 g
med	150 g
mouka celozrnná špaldová	320 g
kakao	15 g
olej řepkový	50 g
kypřící prášek	12 g

Postup

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Čerstvý ananas si oloupeme a rozmixujeme na hladkou kaši v mixéru a přelijeme do mísy. Přidáme vejce, med a olej. Důkladně promícháme a přisypeme mouku a kypřící prášek. Do vymazané a vysypané nebo silikonové bábovkové formy nalijeme polovinu těsta a druhou polovinu dochutíme kakaem a nalijeme do formy. Pečeme cca 30-40 min.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím

24 porcí

energetická hodnota (kcal)	kcal	102,6	222,5	2463,4	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,4	5,3	58,5	-
sacharidy	g	16,4	35,6	394	-
z toho cukry	g	7,1	15,5	171,4	-
tuky	g	2,8	6,2	68,09	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,4	0,8	9,1	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,6	3,5	38,7	
sůl	g	0,2	0,4	3,9	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	5,1	11,1	123	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz