



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 7. 8. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Cizrnové kreky s paprikovo avokádovým dipem

URL článku: magazin/recepty/Cizrnové-krekry-s-paprikovo-avokadovym-dipem__s10007x19202.html

Vyzkoušejte tento výborný dip z pečených paprik, česneku a avokáda a k tomu křupavé bezlepkové kreky z cizrnové mouky.



Tento výborný a zdravý dip můžete použít **k zelenině či masu, jako omáčku k těstovinám nebo jako pomazánku na pečivo.** Je velmi jednoduchý na

přípravu, jen rozmixujete pečené papriky, česnek, avokádo a olivový olej. Pro sýrovou příchuť jsem přidala lahůdkové droždí, které celému dipu doplní i zdravé bílkoviny, vlákninu a vitamíny.

Krekry z cizrnové mouky jsou výbornou **alternativou kupovaných krekrů** a komu nevadí typická chuť cizrnové mouky, je tento recept vhodný i pro bezlepkovou dietu, protože cizrnová mouka neobsahuje lepek. Obsahuje však oproti klasické pšeničné mouce vlákninu, vitamíny skupiny B, železo, draslík a vápník.

Suroviny

Na dip:

paprika čerstvá	600 g
avokádo	200 g
olej olivový	20 g
citronová šťáva	20 g
česnek	20 g
sůl	2 g
pepř	2 g
droždí lahůdkové	20 g

Na kreky:

mouka cizrnová	150 g
olej olivový	10 g
semínka sezamová	10 g
kypřicí prášek	5 g
sůl	1 g

Postup

Papriky zbavíme jádřince a rozpůlené dáme na plech a do trouby na 200 ° C na 20-30 minut, až slupka zčerná. Pak papriky dáme do mísy a přikryjeme talířem, aby se zapařily a šly pak snadno oloupat. Po chvilce papriky vyndáme a oloupeme spálenou slupku. Dáme je do mixéru, kam přidáme vydlabané avokádo, stroužky česneku, olivový olej, šťávu z citrónu, sůl a pepř. Mixujeme úplně dohladka.

Na kreky si přesypeme cizrnovou mouku do mísy a přidáme olivový olej, kypřicí prášek, sezamová semínka a sůl. Postupně přidáváme do těsta cca 6 polévkových lžic vlažné vody, aby výsledné těsto bylo nelepivé. Rukama důkladně prohněteme a v případě potřeby přisypeme mouky či vodu. Těsto pak dáme na pečící papír a rozválíme válečkem na tenkou placku, kterou pak kráječem na pizzu nebo nožem pokrájíme na čtverečky. Přendáme do trouby a pečeme na 180 ° C 10-15 minut dozlatova.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím
		3 porce			
energetická hodnota (kcal)	kcal	516,2	146,1	1548,5	max 350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	19,4	5,5	58,3	-
sacharidy	g	51,7	14,6	155	-
z toho cukry	g	15	4,3	45,1	-
tuky	g	26	7,4	78	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,6	1	10,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	16,7	4,7	50	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,6	0,4	4,7	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

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

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2024

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