



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 8. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Ovesné košíčky s jogurtem a ovocem

URL článku: magazin/recepty/Ovesne-kosicky-s-jogurtem-a-ovocem__s10007x19397.html

Máme pro Vás skvělý a jednoduchý recept na zdravou snídani nebo svačinu – ovesné košíčky plněné jogurtem a ovocem.



Ovesné košíčky jsou jednoduché na přípravu, stačí smíchat vločky se sezamovými semínky, osladit banánem a medem, dochutit skořicí a upéct

dokřupava v troubě. Po vychlazení je můžete naplnit jogurtem, tvarohem nebo ricottou a dozdobit ovocem dle chuti. Pro bezlepkovou dietu zvolte **vločky bezlepkové nebo pohankové**. Ovesné vločky jsou ideálním zdrojem energie po ránu, protože stabilizují hladinu cukru v krvi, navozují pocit sytosti, podporují imunitu, soustředění a dobrou náladu! A v kombinaci s jogurtem a ovocem je to osvědčená klasika.

Suroviny

banán	150 g
ovesné vločky	180 g
med	120 g
skořice mletá	5 g
semínka sezamová	20 g
jogurt bílý řecký 0,1 % Milko	400 g
borůvky	100 g
maliny	100 g

Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Banán rozmačkáme vidličkou, přidáme vločky, semínka, med a skořici. Vše důkladně promícháme. Formu na muffiny vymažeme, nebo do ní dáme silikonové košíčky a naplníme ovesnou směsí,

kteřou lžící upěchujeme i po stranách a vytvoříme tak košíčky. Pak je dáme na cca 30 min do lednice, aby směs hezky zatuhla. Poté je upečeme cca 15-20 minut v troubě dozlatova. Po vychladnutí naplníme jogurtem a ovocem.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem			kritéria Vím, co jím	
				16 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	105,7	157,4	1 692	max 110 kcal/porci g
bílkoviny	g	4,8	7,2	77	-
sacharidy	g	18,9	28,1	302	-
z toho cukry	g	8,3	12,3	132	-
tuky	g	1,6	2,3	25	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	0,3	0,4	4,6	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,4	3,6	39,1	
sůl	g	0	0,1	0,8	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	6,2	9,2	98,4	≤ 20 g/100 g

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

Copyright © 2023

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