



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 29. 7. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jáhlové zapékané müsli s jogurtem

URL článku: magazin/recepty/jahlove-zapekane-musli-s-jogurtem__s10007x19476.html

Snadná a rychlá snídaně. Ke každé porci patří 200 g řeckého jogurtu a 30 g libovolného ovoce. Pokud nestiháte snídat doma nebo si budete připravovat müsli do práce, zvolte skleněné lahvičky a navrstvěte müsli, jogurt, ovoce, müsli.



Proso patří spolu s pšenicí a ječmenem mezi nejstarší obilninové druhy pěstované člověkem. Jáhly se vyrábějí loupáním obilky a dalo by se říct, že v současné době zažívají jistou renesanci. Jsou velmi ceněny jak pro své nutriční vlastnosti, tak pro jemnou chuť i dobrou stravitelnost. Jáhly neodmyslitelně **patří do jídelníčku osob s celiakií nebo alergií na lepek**. Jáhlové müsli s mrazem sušenými malinami a kanadskými brusinkami si však oblíbí i ti, kdo

nemusí vyřazovat lepek ze svého jídelníčku.

Z minerálních látek jsou **jáhly bohaté na fosfor, draslík, hořčík, železo a měď, z vitaminů to jsou především vitaminy B skupiny**. Ve skladbě tuků převládají vícenenasycené mastné kyseliny. Využití jáhel je všestranné, lze z nich připravovat slané i sladké pokrmy, využívat je jako přílohu nebo přidávat do polévek či zapékaných pokrmů.

Celý test: Srovnávací analýza - Vločky známé i neznámé

Tip: Před vařením je důležité jáhly **několikrát propláchnout horkou vodou, aby nebyly hořké.**

Ingredience 5 porcí

vločky jáhlové	100 g
maliny lyofilizované	10 g
sušené brusinky	25 g
mandle mleté	30 g
olej řepkový	40 g
sirup čekankový	40 g

jogurt bílý řecký 0,1% Milko 1000 g
jahody 150 g

Postup

1. Mandle nasekáme na hrubší kusy.
2. Pečící plech vyložíme pečícím papírem.
3. Na středně horkou pánev vlijeme olej a sirup, promícháme a vsypeme vločky. Krátce orestujeme.
4. K vločkám přidáme všechny suroviny, promícháme a rozložíme na plech.
5. Necháme zapékat přibližně 10 minut při teplotě 150 °C. V průběhu alespoň 2x promícháme.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	5 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	401,6	115,2	2007,77	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25,4	7,3	127,02	-
sacharidy	g	33,9	9,7	169,49	-
z toho cukry	g	15,4	4,4	77,22	-
tuky	g	14,9	4,3	74,41	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	0,5	8,67	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,8	2,8	49,16	≥ 1,4 g/100 g

sůl	g	0,5	0,1	2,4	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1,2	0,4	6,24	≤ 3 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Víím, co jíím](#) (lehký oběd/snídaně).

Copyright © 2025

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