Recepty 12. 8. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Amarantové müsli

URL článku: magazin/recepty/Amarantove-musli__s10007x19477.html

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

Amarant je prastarou rostlinou, kterou znali již Inkové, Mayové a Aztékové. Velmi poetický je překlad názvu Amaranthus, znamenající „nesmrtelný, nevadnoucí“. Český překlad je laskavec, lidově také „květ milosti“.

Amarant se podobně jako quinoa nebo pohanka řadí mezi **bezlepkové**

pseudoobiloviny. Vyznačuje se vysokou biologickou hodnotou, v porovnání například s pšenicí nebo rýží má **vyšší obsah bílkovin, tuků s převahou vícenenasycených mastných kyselin, sacharidů železa, vápníku i hořčíku**.

Celý test: Srovnávací analýza - Vločky známé i neznámé

Pozoruhodný je i **obsah vitaminu C**, který se u jiných obilovin nevyskytuje. Amarant je také zdrojem antioxidačně působících látek, což z něj ve výsledku činí vskutku výjimečnou plodinu.

Ingredience 5 porcí

vločky amarantové	100 g
čokoláda hořká	30 g
banány sušené	30 g
ořechy lískové	30 g
olej řepkový	40 g
sirup čekankový	40 g
jogurt bílý řecký 0,1% Milko	1000 g
jablka	150 g

Postup

- Lískové ořechy a sušené banány nasekáme nahrubo, stejně tak čokoládu. Čokoládu si však dáme stranou, jelikož již budeme přidávat až úplně na závěr k hotovému a vychladnutému müsli.
- Pečící plech vyložíme pečícím papírem.
- Na středně horkou pánev vlijeme olej a sirup, promícháme a vsypeme vločky. Krátce orestujeme.
- K vločkám přidáme všechny suroviny, promícháme a rozložíme na plech.
- 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	466,4	164,2	2332,076	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	24,5	8,6	122,7	-
sacharidy	g	27,2	9,6	135,75	-
z toho cukry	g	13,2	4,6	65,89	-
tuky	g	16,6	5,8	82,98	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,5	1,2	17,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9	3,2	45,2	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,4	0,1	2	≤ 0,875 g/100 g

přidaný cukr	g	1,1	0,4	5,58	≤ 3 g/100g

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz