magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 26. 8. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Žitné müsli s jogurtem, ořechy a jablky

URL článku: magazin/recepty/Zitne-musli-s-jogurtem,-orechy-a-jablky__s10007x19478.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. Bude to snídaně či svačina zdravá a zároveň lahodná i očím.

Žito patří k nejstarším obilninám pěstovaným na našem území. Vyznačuje se vysokým obsahem bílkovin, což má i technologický význam. Bílkoviny žita zvyšují schopnost žitné mouky vázat vodu a přispívají tak k lepší konzistenci těsta a vlastnostem chleba.

Žitné zrno a mouky jsou **cenným zdrojem vlákniny** a řady bioaktivních látek, jako jsou např. beta-glukany, maltodextriny, fenolové kyseliny, fytoestrogeny atd. Výsledky studií ukazují, že látky obsažené v žitě příznivě působí na **snižování krevního tlaku, zlepšují metabolismus sacharidů a snižují hladinu krevních tuků**. Celozrnná žitná mouka také působí blahodárně na **činnost střev** a proti zácpě.

Celý test: Srovnávací analýza - Vločky známé i neznámé

Žitné vločky mají uplatnění nejen pro přípravu müsli, ale i do polévek, karbanátků nebo zapékaných pokrmů. Müsli s hrozinkami, sušenými jablky a vlašskými ořechy voní podzimem a českou tradicí.

Ingradience 5 porcí

vločky žitné	100 g
hrozinky	40 g
ořechy vlašské	30 g
jablka sušená	25 g
olej řepkový	40 g
sirup čekankový	40 g

jogurt bílý řecký 0,1% Milko	1000 g
hroznové víno	150 g

Postup

1. Vlašské ořechy a sušená jablka nasekáme nahrubo.
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** 5 porcí	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	370,6	130	1852,92	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	23,4	8,2	117,06	-
sacharidy	g	36,2	12,7	180,85	-
z toho cukry	g	16,6	5,8	82,89	-
tuky	g	12,9	4,5	64,69	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	0,5	7,459	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,9	3,1	44,39	≥ 1,4 g/100 g

sůl	g	0,4	0,1	1,8	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1	0,4	5,2	≤ 3 g/100g

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

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz