



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 3. 3. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Ovesné müsli s řeckým jogurtem a ovocem

URL článku: magazin/recepty/Ovesne-musli-s-reckym-jogurtem-a-ovocem__s10007x19479.html

Ke každé porci patří 200 g řeckého jogurtu a 30 g libovolného ovoce! Obzvlášť hezky vypadají skleněné lahvičky. Navrstvěte müsli, jogurt, ovoce, müsli.



Oves se řadí mezi funkční potraviny, protože složky v něm obsažené příznivě ovlivňují zdraví člověka. Oves má vysokou nutriční hodnotu, obsahuje hodně bílkovin, vyznačuje se také poměrně vysokým obsahem tuku, s dobrým zastoupením kyseliny linolové, nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1) a rozpustnou vlákninou s převahou beta-glukanů.

Celý test: Srovnávací analýza - Vločky známé i neznámé

- Pozitivní účinky beta glukanů spočívají ve vlivu na **snížení hladiny celkového cholesterolu, LDL-cholesterolu, krevního tlaku, regulaci hladiny krevního cukru a příznivém ovlivnění zažívacích funkcí.**
- **Ovesné vločky** mají široké kulinářské využití, vedle tradičního müsli je lze přidávat do polévek, sekaného masa, ovocných přesnídávek, vyrábět z nich kaše, sušenky, muffiny, nebo je umlít na mouku a použít například k přípravě palačinek nebo lívanců.

Ingredience 5 porcí

ovesné vločky	100 g
kokos strouhaný	10 g
ořechy para	30 g
ananas	40 g
olej řepkový	40 g
sirup čekankový	40 g
jogurt bílý řecký 0,1% Milko	1000 g
borůvky	150 g

Postup

1. Para ořechy a sušený ananas 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				kritéria Vím, co jím
		5 porcí			
energetická hodnota (kcal)	kcal	350	124	1752	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25	9	122	-
sacharidy	g	28	10	137	-
z toho cukry	g	7,5	2,7	38	-
tuky	g	15,2	5,4	76	-
z toho		-	-	-	-
nasycené m. kyseliny (SFA)	g	3,3	1,2	16,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9	3	47	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,4	0,1	1,9	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1	0,4	5	≤ 3 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Víť, co jím (lehký oběd/snídaně).

Copyright © 2024

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