



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 1. 4. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

# Jablečno-mrkvové muffiny slazené čekankovým sirupem

URL článku: [magazin/recepty/jablecno-mrkvove-muffiny-slazene-cekankovym-sirupem\\_\\_s10007x19605.html](http://magazin/recepty/jablecno-mrkvove-muffiny-slazene-cekankovym-sirupem__s10007x19605.html)

Upečte si svačinku v podobě zdravých muffinů. Jsou skvělou volbou na dopoledne, protože zasytí a dodají spoustu energie. Obsahují mrkev, ořechy i jablečné pyré. Slazené nízkokalorickým čekankovým sirupem.



- **Zdravé mrkvové muffiny** mají díky použitému **čekankovému sirupu** méně cukru a nízký glykemický index.
- Díky použité **mrkvi a ovesné mouce** vysoký obsah vlákniny. Je bohatá zejména na tzv. beta-glukany. Jedná se o rozpustný typ vlákniny, u

kterého je prokázáno, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Zároveň přispívá ke zdravé střevní mikroflóře, a tím k bezproblémovému trávení.

## Ingredience

ovesná mouka	150 g
ovesné vločky	40 g
mrkev	80 g
sójové mléko	80 g
čekankový sirup	60 g
jablečné pyré	80 g
voda	60 ml
kypřicí prášek	4 g
jedlá soda	4 g
řepkový olej	30 ml
vlašské ořechy	20 g
skořice mletá	3 g
vanilka mletá	3 g
muškátový oříšek	2 g
zázvor mletý	2 g
1/4 lžička soli	2 g

# Postup

1. Troubu předehřejeme na 180°C a formu na muffiny vyložíme pečícími košíčky nebo složeným pečícím papírem. Ve dvou mísách promícháme zvlášť suché a mokré ingredience.
2. Strouhanou mrkev vmícháme do hotového těsta úplně nakonec.
3. Těsto rozdělíme do formiček na muffiny a pečeme asi 20 minut.
4. Po upečení necháme vychladnout na mřížce.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			12 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	110	215	1 320	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,8	5,4	33,4	-
sacharidy	g	6,4	12,5	77,2	-
z toho cukry	g	2,3	4,5	27,7	-
tuky	g	4,9	9,4	58,4	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,6	1,1	6,7	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	5,5	10,7	66,14	≥ x/100 g
sůl	g	0,5	1,0	6,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

[vegetariánský recept](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)