



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 17. 4. 2024 | MUDr. Daniela Lilling

Sladký nákyp z quinoy s ovocem

URL článku: magazin/recepty/Sladky-nakyp-z-quinoy-s-ovocem__s10007x19703.html

Vyzkoušejte sladký nákyp, tentokrát s quinoou. Podobně jako rýže je quinoa v kuchyni velmi univerzální, protože se chuťově dobře přizpůsobí ostatním ingrediencím.



Quinoa je skvělou alternativou k rýži nejen jako příloha, ale také ve sladkých receptech. Před vařením quinou spařte a poté ještě několikrát properte ve vodě - obsahuje totiž vyšší množství saponinů, které mohou pokrmu dodat hořkou nebo svíravou chuť. Díky této práci navíc se vám v

pokrmu **odmění jemnou oříškovou chutí.**

Quinoa má **mnohem více rostlinných bílkovin**, než již zmíněná rýže. Je zdravou alternativou k masovým a jiným živočišným zdrojům bílkovin, které obsahují nasycené tuky a mohou zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi. Quinoa **obsahuje všech 8 esenciálních aminokyselin**, a to včetně lysinu, což někdy bývá nedostatková aminokyselina v čistě rostlinném jídelníčku. **Dále je quinoa zdrojem** vlákniny, tuku s obsahem nenasycených mastných kyselin, vitamínů skupiny B a minerálních látek, jako je draslík, hořčík a zinek.

Ingredience: 3 porce

quinoa vařená	370 g
ovesné mléko	250 g
banán	120 g
jablka	180 g
vlašské ořechy	30 g
sušené goji	30 g
javorový sirup	40 g
ovesná mouka	20 g
lněná semínka	4 g
mletá skořice	2 g
jedlá soda	3 g

Postup

1. Troubu si přehřejeme na 180 °C.
2. V míse důkladně rozmačkáme banán, poté přidáme ovesné mléko, lněné semínko, javorový sirup i skořici a vše důkladně promícháme.
3. Jablko nakrájíme na drobné kostičky, ořechy nasekáme na menší kousky a spolu s goji a uvařenou quinoou přimícháme do směsi.
4. Nakonec vmícháme ovesnou mouku společně s jedlou sodou.
5. Směs přendáme do zapékací misky vyložené pečicím papírem a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme přibližně 30 minut, dokud není povrch zlatavý.

výživové údaje		1 porce	na 100 g	celkem	kritéria	Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	423	122	1280	350-550 kcal/porci	
bílkoviny	g	10	2,9	30	-	
sacharidy	g	69	20	208	-	
z toho cukry	g	29	8,2	85,7	-	
tuky	g	11,2	3,2	33,7	-	
z toho			-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,3	3,4	≤ 2 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g	
vláknina	g	10,5	3	31,4	≥ 1,4 g/100 g	
sůl	g	0,8	0,2	2,5	≤ 0,825 g/100 g	
přidaný cukr	g	7,9	2,3	23,8	≤ 3 g/100 g	

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

[hlavní jídlo](#) [lněná semínka](#) [nutriční hodnota ovoce quinoa](#) [receptura dle kritérií Víím, co jíím](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinné bílkoviny](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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