



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 11. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Banánový chlebík s kakaem a čekankovým sirupem

URL článku: magazin/recepty/Bananovy-chlebik-s-kakaem-a-cekankovym-sirupem__s10007x20118.html

Máte doma starší přezrálé banány? Vyzkoušejte oblíbený Banana bread.



- Přezrálé **banány** jsou samy o sobě velmi sladké, tak možná nebude potřeba chlebíček vůbec doslazovat. Pokud ale vyžadujete trochu sladší chuť, použijte k doslazení **čekankový sirup**, který obsahuje jen minimum cukru a je bohatý na vlákninu. Kromě sladké chuti banány dodají i draslík,

betakaroten a některé vitaminy (např. vitamin B6).

- Obsah vlákniny významně navýší i použitá **celozrnná mouka a ovesné vločky**.
- Chlebiček podávejte ideálně s nějakým zdrojem bílkovin – doplňte ho například **tvarohem nebo řeckým jogurtem**. Díky tomu vás více zasytí a může tak být plnohodnotnou snídaní nebo svačinou.

Ingredience: 10 porcí

banán	240 g
čekankový sirup	40 g
vejce 2 ks	100 g
polotučné mléko	200 ml
špaldová celozrnná mouka	250 g
jemné ovesné vločky	100 g
kypřicí prášek	12 g
kakao	30 g
mandle	40 g

Postup

1. Dva zralé banány rozmačkáme vidličkou. Přidáme asi dvě lžíce čekankového sirupu, dvě vejce a mléko a promícháme.

2. Samostatně si smícháme suché ingredience – celozrnnou mouku, jemné ovesné vločky, jeden sáček prášku do pečiva, kakao a nasekané mandle.
3. Suchou směs smícháme s tekutou a umícháme hladké těsto.
4. Těsto vlijeme do chlebičkové formy vyložené pečicím papírem, vložíme do trouby předehřáté na 200 stupňů a pečeme asi hodinu.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	10 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	106	210	2116	110 kcal/porci
bílkoviny	g	4,3	8,4	85,47	-
sacharidy	g	16	31	312	-
z toho cukry	g	2,5	5	50	-
tuky	g	2,5	4,9	49	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	1,1	10,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,7	7,2	73	-
sůl	g	0,2	0,4	4,1	≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	0,3	0,5	5,2	≤ 20 g/100 g

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

[banana bread](#) [banánový chlebík](#) [čekankový sirup](#) [celozrnná mouka](#) [pečeme se špaldovou moukou](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [rychlý zdravý recept](#) [vitaminy skupiny B](#) [zdravý moučník](#) [zdroj draslíku](#)

Copyright © 2024

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