magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Recepty 1. 12. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Netradiční raw vosí hnízda banánovo-mangová

URL článku: magazin/recepty/Netradicni-raw-vosi-hnizda-bananovo-mangova__s10007x20122.html

Pokud se chystáte letos připravit i nějakou netradiční variantu vánočního cukroví, vyzkoušejte tato exotická banánovo-mangová vosí hnízda! S klasickým receptem mají společný asi jen tvar, ale jejich chuť vás rozhodně příjemně překvapí.



Na vosí hnízda budete potřebovat **pouze 5 surovin**, každá z nich jim dodá plno prospěšných látek a skvěle se navzájem doplňují.

- **Ořechy** jsou především zdrojem kvalitních tuků, **ovesné vločky** dodají vhodné polysacharidy, **ovoce** je bohaté na vitaminy a antioxidanty.

Banán dodá také sladkou chuť a není třeba vosí hnízda ničím dalším sladit. **Kakao** vosí hnízda doladí nejen svou chutí a barvou, ale je také zdrojem cenných antioxidantů.

Ingredience: 25 porcí

Těsto	
kešu ořechy	180 g
banán	140 g
ovesné vločky	100 g
kakao	20 g
Náplň	
mango	80 g
banán	40 g
Na podklad	
mango	80 g
banán	60 g

Postup

1. Nejprve si připravíme těsto. Kešu ořechy a vločky rozmixujeme najemno, přidáme i rozmixovaný banán, kakao a vypracujeme těsto. V případě potřeby těsto zahustíme mletými vločkami nebo naopak zředíme

rozmixovaným banánem.

2. Těsto zabalíme do folie a necháme v lednici odpočinout.
3. Na náplň rozmixujeme mango společně s banánem.
4. Na podklad vosích hnízd použijeme na kolečka nakrájené banány a mango (mango nakrájíme na plátky a za pomoci vykrajovátka vykrájíme kolečka – toto uděláme ještě před přípravou náplně, abychom zbylé odřezky zužitkovali na náplň).
5. Vosí hnízda tvoříme klasicky za pomoci formiček – vložíme těsto, připravíme otvor, který naplníme ovocnou náplní, a přiklopíme kolečkem banánu nebo manga. Vosí hnízda skladujeme v lednici a co nejdříve sníme.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem** 25 porcí	**kritéria**	**Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	72	256	1793		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2	7,2	50	-	
sacharidy	g	8	28	196	-	
z toho cukry	g	2,5	9	63	-	
tuky	g	4	14	98	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	2,8	20		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1	3,6	25	-	
sůl	g	0	0,01	0,1		≤ 1/100 g

přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

antioxidanty exotické ovoce moučník raw cukroví receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept vánoční cukroví vánoční pečivo vánoční recept vláknina vločky zdravý recept

---

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