



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 9. 3. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Ovesné cookies s ořechy a čokoládou

URL článku: magazin/recepty/Ovesne-cookies-s-orechy-a-cokoladou__s10007x20223.html

Vyzkoušejte oblíbené sušenky cookies s kousky čokolády ve zdravější podobě. Můžete si je bez obav dopřát na svačinku, i když si třeba zrovna hlídáte hmotnost. Pokud chcete, aby vás taková svačina lépe zasytila, sušenky doplňte ideálně ještě bílým jogurtem, tvarohem nebo kefírem.



- Jako základ na sušenky použijte **ovesné vločky**, které se pyšní skvělými nutričními hodnotami. Jsou zdrojem komplexních sacharidů a mimo jiné jsou bohatým **zdrojem betaglukanů**, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu a napomáhají ke snižování hladiny [krevního cholesterolu](#).

- Do sušenek přidejte hořkou čokoládu a libovolné ořechy, které je obohatí o **prospěšné nenasycené mastné kyseliny**. Cukrem šetřete, bude stačit jen malé množství, případně ho lze nahradit nízkokalorickým či nekalorickým sladidlem.

Ingredience: 8 porcí

ovesné vločky	80 g
mandle loupané	25 g
hořká čokoláda	25 g
bílky	2 ks
třtinový cukr	15 g
kypřicí prášek	2 g

Postup

1. Ovesné vločky společně s nasekanými mandlemi opražíme na pánvi.
2. Z bílků vyšleháme tuhý sníh, přidáme cukr a trochu kypřicího prášku.
3. Sníh opatrně smícháme se směsí vloček a ořechů a přidáme pokrájenou hořkou čokoládu.
4. Z těsta tvoříme sušenky, dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 140° C cca 10-15 minut dozlatova.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím
		8 porcí			
energetická hodnota (kcal)	kcal	84	323	669	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	11,5	24	-
sacharidy	g	9,6	37	77	-
z toho cukry	g	2,8	10,9	23,6	-
tuky	g	3,6	14	29	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	4,1	8,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,2	4,6	9,6	-
sůl	g	0,04	0,15	0,3	≤ 1/100 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).

[betaglukany](#) [čokoláda](#) [mandle](#) [omega 3 mastné kyseliny](#) [ovesné cookies](#)
[ovesné vločky](#) [zdravý moučník](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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