Recepty 30. 3. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Snídaně do skleničky: Overnight oats

URL článku: magazin/recepty/Snidane-do-sklenicky:-Overnight-oats__s10007x20239.html

Tato snídaně je záchranou pro každého, kdo si ráno rád trochu přispí. Jde o variaci ovesné kaše, která se nevaří, ale vločky i semínka se nechají přes noc nabobtnat v lednici - díky tomu jsou velmi dobře stravitelné, podobně jako u vařené ovesné kaše.

- **Ovesné vločky** jsou výborným zdrojem vlákniny, část je navíc tvořena takzvanými **betaglukany** - jedná se o typ rozpustné vlákniny s prokázaným účinkem v prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

- **Konopná semínka** mají výbornou oříškovou chuť a podobně jako lněná semínka obsahují s vyvážený poměr **omega 3 a 6 mastných kyselin** - do jídelníčku by je tedy měli zařazovat hlavně ti, kteří neholdují konzumaci ryb.

Ingredience: 2 porce

sojové mléko	250 ml
šťáva z pomeranče	80 ml
ovesné vločky	50 g
loupaná konopná semínka	10 g
klíčená pohanka	30 g
rozinky	20 g
nahrubo nastrouhané jablko	100 g
mletá lněná semínka	6 g
čerstvé bobulovité ovoce	60 g

Postup

1. Všechny suché ingredience smícháme v uzavíratelné nádobě.
2. Poté přilijeme sójový nápoj i ovocnou šťávu a dobře promícháme.
3. Nakonec do směsi zamícháme nahrubo nastrouhané jablko.

4. Zakryjeme víčkem a přemístíme do lednice, kde směs necháme přes noc odležet.
5. Ráno promícháme a servírujeme s čerstvým ovocem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 2 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	384	110	767	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	11,3	3,2	22,6	-
sacharidy	g	59,2	16,9	118	-
z toho cukry	g	23,1	6,6	46	-
tuky	g	8,3	2,4	17	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,3	2,25	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,7	1,6	11,3	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,14	0,04	0,29	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce).

betaglukany omega 3 mastné kyseliny overnight oats ovesná kaše ovesné vločky receptura dle kritérií Vím, co jím snídaně veganský recept vegetariánský recept zdravá výživa

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