



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 | | | | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|------|------|-----------------------|
| | 2 porce | | | | |
| 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 Víím, co jím](#) (pokrmu určené k přesnídávce).

[betaglukany omega 3 mastné kyseliny overnight oats ovesná kaše ovesné vločky receptura dle kritérií Víím, co jím snídaně zdravá výživa](#)

Copyright © 2022

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