



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 29. 3. 2023 | Svatava Vašková - Coolinářka

Mrkvové minimuffiny - dokonale vláčné

URL článku: magazin/recepty/Mrkvove-minimuffiny---dokonale-vlacne__s10007x20292.html

Dopřejte si skvělou zdravou svačinku v podobě minimuffinů, které jsou vláčné díky nastrohané mrkvi a bílému jogurtu. Voní po skořici a chutnají skvěle. Ovesné vločky v těstě navíc malým muffinům dodají potřebnou vlákninu. Připravte si je dle našeho certifikovaného receptu, v němž najdete i tabulku s výživovými údaji.



- Pravidelná konzumace vloček přispívá k plnění doporučených dávek všech živin, vitaminů i minerálních látek. Bez obilovin a výrobků z nich je složité dosáhnout **denního doporučeného příjmu vlákniny**, který by měl být alespoň 30 g denně.

Ingredience: 30 porcí

hladká mouka	280 g
ovesné vločky	80 g
1 lžička jedlé sody	6 g
1 lžička prášku do pečiva	6 g
1/2 lžičky skořice	3 g
hnědý cukr	200 g
vanilkový cukr	8 g
vejce 2 ks	100 g
olej	65 ml
bílý jogurt	350 ml
nastrouhaná mrkev	300 g

Postup

1. Troubu předehřejte na 180 °C.
2. V míse smíchejte prosátou hladkou mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, ovesné vločky, mletou skořici a špetku soli.
3. V jiné míse vyšlehejte vejce s hnědým a vanilkovým cukrem do pěny. K ní postupně přilévejte a zašlehávejte olej. Nakonec do této směsi lžící či vařečkou zamíchejte jogurt a nastrouhanou mrkev.
4. Do této tekuté směsi postupně vmíchejte sypké suroviny.

5. Těsto rozdělte do formy na minimuffiny a pečte při 180 °C cca 20 minut.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
		30 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	104	221	3121	≤ 110 kcal/porci	
bílkoviny	g	82	5,8	2,7	-	
sacharidy	g	490	34,8	16,3	-	
z toho cukry	g	234	16,6	7,8	-	
tuky	g	91	6,5	3	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	15,7	1,1	0,5	≤ 6 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g	
vláknina	g	20	1,4	0,7	≥ 1,2/100 g	
sůl	g	9,91	0,7	0,33	≤ 1 g/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 \(snack\)](#).

[moučník mrkev](#) [mrkvové minimuffiny](#) [ovesné vločky](#) [zdravý moučník](#)

Copyright © 2024

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