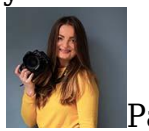
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 4. 1. 2023 |  Pavla Vomastková

Domácí proteinová granola

URL článku: magazin/recepty/Domaci-proteinova-granola__s10007x20454.html

Granola je oblíbenou snídaňovou variantou. Můžete si ji přidat do jogurtu, zalít ji mlékem, nebo ji křupat jen tak samotnou. Tahle proteinová granola je navíc nutričně vyvážená, takže potěší všechny, kdo se snaží o zdravý životní styl.

- **Ovesné vločky** jsou jednou z nejzdravějších potravin. Jsou zdrojem komplexních sacharidů, ale i bílkovin, vlákniny a betaglukanů.

- Přidáním **sójových proteinových křupek** získá granola velké množství bílkovin.

- Pseudoobilniny - **quinoa a amarant** receptuře dodají kvalitní komplexní sacharidy, vlákninu i proteiny.

- **Mandle, vlašské ořechy** a arašídové máslo zajistí dostatek zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin, ale i vitaminů a minerálních látek. Čekankový sirup granolu nejen osladí, ale přidá ještě vlákninu.

Ingredience: 1 kg granoly (10 porcí)

ovesné vločky	300 g
sójové proteinové křupky	200 g
quinoové pukance	100 g
pufovaný amarant	100 g
mandle	50 g
vlašské ořechy	50 g
arašídové máslo	40 g
čekankový sirup	80 g
med	20 g
řepkový olej	50 ml

perníkové koření	5 g
skořice	5 g

Postup

1. Všechny suché ingredience včetně koření a nadrobno nasekaných ořechů a mandlí smícháme v míse.
2. Necháme si rozpustit arašídové máslo a smícháme ho s čekankovým sirupem, medem a řepkovým olejem.
3. Troubu si předehřejeme na 160 °C a plech vysteleme pečicím papírem.
4. K suchým ingrediencím přidáme dokonale promíchanou směs arašídového másla, čekankového sirupu, medu a řepkového oleje a opravdu důkladně vše promícháme, aby se směsi propojily.
5. Takto připravenou granolu rovnoměrně rozmístíme na pečicím papírem vystlaný plech a dáme péct na 160 °C po dobu cca 45 minut. Během pečení můžeme granolu několikrát promíchat, aby se opekla rovnoměrně.
6. Po vyndání z trouby je důležité nechat granolu zcela vystydnout, a až poté umístit do nádoby, ve které ji budeme skladovat.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem** 10 porcí	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	373	394	3727	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	23,9	25,3	239,3	-

sacharidy	g	37,9	40,0	378,5	-	
z toho cukry	g	2,8	3,0	28,1	-	
tuky	g	13,1	13,8	130,9	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	1,9	18,3		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,8	10,4	98,0		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,46	0,48	4,56		≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	2,3	2,4	22,7		≤ 3 g/100 g

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

betaglukany domácí granola ovesné vločky proteiny pseudoobiloviny quinoa recept bohatý na vlákninu vegetariánský recept vláknina vlašské ořechy zdravá snídaně zdroj proteinu zdroje vlákniny

---

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