magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 28. 6. 2023 | Bc. Martina Drtinová

Malinové tyčinky s mandlovými plátky

URL článku: magazin/recepty/Malinove-tycinky-s-mandlovymi-platky__s10007x20594.html

Patří müsli tyčinky k vašim oblíbeným svačinkám? Pak není nic jednoduššího, než si je připravit doma z těch nejlepších surovin. Základem jsou pochopitelně ovesné vločky, které jsme doplnili jemnými kešu oříšky. Sladkost tyčinkám dodá med a banán a kontrastní, příjemně nakyslou chuť pak doladí mrazem sušené maliny.

- **Ovesné vločky,** které jsou základem našich tyčinek, jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B) i dalších vitamínu skupiny B. Za zmínku rozhodně stojí i minerální látky, jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě

nám slouží jako dokonalý zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému, snižují hladinu cholesterolu v krvi a upravují hladinu glykémie.

- Dobré oříšky nikdy nesmí v müsli tyčinkách chybět. My jsme vsadili na **kešu**, protože patří k oblíbeným ořechům pro svou jemnou a sladkou chuť. Z ořechů obsahují nejvíce sacharidů a železa. Mimoto v sobě mají hodně zinku a jsou dobrým zdrojem hořčíku. Pomáhají dodávat kyslík do všech buněk, což mimo jiné zabraňuje anémii. A nezapomněli jsme ani na **mandle**, které jsou skvělým zdrojem vitamínu E. Ten je ceněn pro své antioxidační účinky, ženami především pro příznivý vliv na pleť.
- **Maliny** mají vysoký obsah vitamínu C, nechybí ale ani vitamíny skupiny B, vitamín A, E, z minerálních látek pak zinek, vápník, fosfor a železo. Jsou silným antioxidantem, podporují imunitu, bojují proti stresu i zánětu a zpomalující proces stárnutí.

Ingredience: 25 porcí

dmBio ovesné jemné vločky	150 g
dmBio kešu oříšky	150 g
dmBio lyofilizované maliny	25 g
celozrnná špaldová mouka	30 g
med	60 g
banán	1 ks

sůl	1 g
skořice	5 g
Na dokončení:	
hořká 70% čokoláda	70 g
mandlové plátky	50 g

Postup

1.

Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.
2. Rozehřejeme si suchou pánev. Vsypeme do ní oříšky a za občasného protřesení je opékáme do té doby, než se rozvoní. Doporučujeme sledovat a pražit spíše na nižší stupeň, aby se oříšky nespálily. Opražené oříšky vsypeme do misky a necháme vychladnout.
3. Do stejné pánve vsypeme ovesné vločky a opečeme stejně opatrně jako oříšky, až získají lehce zlatavou barvu.

4. Vychladlé oříšky nasekáme na menší kousky a promícháme s vločkami. Přimícháme ostatní sypké suroviny - sůl, skořici a mouku.
5. Směs zalijeme medem, přidáme rozmačkaný banán a vše důkladně promícháme. Nakonec vmícháme sušené maliny.
6. Menší pekáček o velikosti přibližně 25 x 15 cm si vyložíme pečicím papírem a napěchujeme do něj vzniklou směs. Nejlépe to půjde rukama, které si můžete pro usnadnění práce případně namočit vodou nebo olejem. Povrch uhladíme a vložíme do předehřáté trouby. Pečte přibližně 20-25 minut.
7. Upečené necháme zcela vychladnout a poté ostrým nožem rozkrájíme na tyčinky o velikosti přibližně 3 x 5 cm – vznikne nám 25 kusů.
8. Hořkou čokoládu si rozpustíme ve vodní lázni. Tyčinky s ní pocákáme a hned posypeme mandlovými plátky, které necháme na tyčinkách spolu s čokoládou ztuhnout.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				25 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	105	387	2 633	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,9	11	75	-
sacharidy	g	10,3	37,7	257	-
z toho cukry	g	4,2	15,4	105	-
tuky	g	5,6	20,6	140	-
z toho		-	-	-	-

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,5	5,3	36,4		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,2	7,9	54	-	
sůl	g	0,05	0,17	1,14		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

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

Tento recept vznikl ve spolupráci s dm a jejich kampaní Ženské zdraví.

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

kešu maliny mandle ořechy ovesné vločky receptura dle kritérií Vím, co jím sladká svačina sušené ovoce svačina na cesty zdravá svačina zdravý recept

---

Copyright © 2024