



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](https://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

<a href="#">dmBio ovesné jemné vločky</a>	150 g
<a href="#">dmBio kešu oříšky</a>	150 g
<a href="#">dmBio lyofilizované maliny</a>	25 g
celozrnná špaldová mouka	30 g
med	60 g
banán	1 ks

sůl	1 g
skořice	5 g
<b>Na dokončení:</b>	
hořká 70% čokoláda	70 g
mandlové plátky	50 g

## Postup



1. Troubu si předehejeme 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 syké 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 Víím, 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 Víím, 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 Víím, co jím](#)  
[sladká svačina sušené ovoce svačina na cesty zdravá svačina zdravý recept](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)