



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 19. 1. 2015 | vcj

# Recept od blogerky: Domácí müsli tyčinky

URL článku: [magazin/recepty/Recept-od-blogerky:-Domaci-musli-tycinky\\_\\_s10007x8800.html](http://magazin/recepty/Recept-od-blogerky:-Domaci-musli-tycinky__s10007x8800.html)

Do činnosti iniciativy zapojujeme i blogery, protože máme stejný cíl, kterým je zdravý životní styl. Blogerka Lenka, kterou můžete sledovat na [zelenafazolka.cz](http://zelenafazolka.cz) připravila recept, který prošel kritérii pro udělení loga Vím, co jím. Zkuste její müsli tyčinky!



Blogerka Lenka s blogováním začala během studia na vysoké škole. Blog [zelenafazolka.cz](http://zelenafazolka.cz) je zaměřen na **zdravý životní styl** a právě zelená barva je podle Lenky symbolem rovnováhy, kterou by člověk ve svém životě měl mít. *"Fazolka představuje mě. Jsem 153 cm vysoká, tak proto ta zdrobnělina,"* uvádí.

## **Jak to začalo**

*Na vysoké škole jsem začala vařit a péct především tedy pro své kamarády. Sem tam se někdo zeptal na recept. Když těch lidí začalo přibývat, rozhodla jsem se, že by bylo fajn mé recepty zveřejnit, a tak jsem si před dvěma a půl lety vytvořila svůj **první blog** [justcookit.blog.com](http://justcookit.blog.com). **Ten se týkal čistě receptů.** Blog zelenafazolka.cz vznikl v červenci 2014, kdy jsem si řekla, že už nechci psát jen o svých receptech, ale i o jiných věcech, které mě zajímají. **Chtěla jsem psát recenze na restaurace a výrobky týkající se hlavně***

**zdravé výživy. Výrazným podnětem byly často se vyskytující články obsahující do nebe vychvalující metody hubnutí, jejichž hlavním cílem bylo za co nejkratší dobu snížit váhu.** Články navíc obsahovaly časté mýty jako nejíst po 17. hodině, na večeři nejíst sacharidy apod. Měla jsem však své vlastní zkušenosti s tím, že takto to dlouhodobě nefunguje a chtěla jsem své zkušenosti předat i ostatním.

## **Recept na domácí müsli tyčinky**

Upéct si vlastní müsli tyčinky jsem měla v plánu už delší dobu. Ty v obchodě se mi však zdají příliš přeslazené, nebo když už kvalitní jsou, tak obsahují oříšky, které příliš v oblibě nemám. **Našla jsem si pár receptů na internetu, nechala se inspirovat a následně vlastním experimentováním jsem přišla na recept svůj.**

## **RECEPT: DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY**





*Emco Mysli na zdraví lehké a křehké je nositelem loga Vím, co jím. Stejně jako celý tento recept.*

- 80 g Emco lehké a křehké**
- 1 lžička kakaa Holandského typu**
- 2 lžičky medu**
- 2 lžičky kešu másla**
- 50 g rozinek**
- 1 malé jablko**
- skořice**

## **POSTUP**

Müsli nasypeme na pekáček vyložený pečicím papírem a dáme ho do trouby

předešťáté na 160°C. Müsli smícháme s rozinkami, kakaem a skořicí. Přidáme kešu máslo, med a nastrohané a najemno nakrájené jablko. Celou směs rozdělíme na čtyři díly, nebo šest, podle toho, jak velké chceme mít tyčinky. Hmotu zformujeme do tvaru tyčinek a dáme opět na plech s pečicím papírem. Tyčinky pečeme v troubě do zlatova. Tyčinky necháme vychladnout. Místo rozinek můžete použít také jiný druh sušeného ovoce, jako jsou švestky, meruňky, zázvor či brusinky. Dále můžete přidat oříšky a místo kešu másla použít arašídové máslo, či jiné oříškové máslo. Další variantou je přimíchat do směsi kůru z chemicky neošetřeného pomeranče či citrónu. Z hmoty můžete vytvarovat i malé placičky, které mohou sloužit jako zdravá varianta vánočního cukroví.

---



**Sledujete pravidelně nějaké jiné české či zahraniční blogerky? Je pro Vás některá z nich vzorem, inspirací?**

*Ano, sleduji například FitFoodManic, EatRunLove, Shauna T a jiné. Čerpám zde*

*inspiraci a díky nim jsem v podstatě začala i se svým vlastním blogem. Tímto způsobem může člověk získat ponětí hlavně o moderních způsobech cvičení, nových potravinách a líbí se mi i jejich styl psaní.*

## **Jak jste se dozvěděla o iniciativě Víím, co jím a piju?**

*Loga Víím, co jím jsem si všimla na různých výrobcích, které kupuji. Dříve jsem také sledovala pořad Jste to, co jíte, kde účinkoval Petr Havlíček a následně pak videa, která vytvořil s Karolínou Hlavatou. Díky tomu jsem také objevila webové stránky, které pravidelně pročítám.*

## **Co si myslíte o stravování Čechů? Měla byste případně nějaký tip, co a jak by se dalo zlepšit?**

*Na stravování Čechů je spousta věcí, které by se daly změnit. Na jednu stranu nemá spousta lidí potřebné informace. Především ženy snažící se o redukci váhy dostávají mylné informace. Články na internetu jsou většinou o zaručených dietách, které často vedou do věčného koloběhu redukce a následného nabírání na váze. Dále si také myslím, že gastronomie v České republice není na příliš vysoké úrovni. I když je pravda, že v poslední době se začíná zvyšovat počet bister, restaurací a obchodů, které nabízí kvalitní jídla a často i bio kvality či ze surovin přímo od farmářů. Přála bych si však, aby zdrojem kvalitního nebyly jen tato specializovaná místa, ale i běžné restaurace,*



*školní jídelny nebo obchody.*

---

Copyright © 2024

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