magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 29. 1. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: fazolové sušenky

URL článku: magazin/recepty/Recept:-fazolove-susenky__s10007x8820.html

Fazole jsou výživné a chutné v celé řadě pokrmů. Vyzkoušejte fazole tentokrát ve sladké podobě jako kakaové sušenky! Jsou pečené bez vajec a cukru, výborně chutnají a skvěle zasytí!

Jak strávit fazole

Fazole patří mezi luštěniny, kterým se řada lidí vyhýbá z důvodu nadýmavosti a těžké stravitelnosti. Mohou za to oligosacharidy, které způsobují nepříjemné nadýmání. Jsou však rozpustné ve vodě a proto **několikahodinové namáčení před vařením snižuje nadýmání**. Dalším možným způsobem snížení nadýmavosti z fazolí je **nakličování**, při němž se zvyšuje množství enzymů a luštěnina se tak stává lépe stravitelnou. **Pomáhá rovněž přidání koření** (např. majoránka, libeček, kmín, kurkuma) či použití luštěnin pouze jako část pokrmu.

Proč jíst fazole

Fazole jsou výborným zdrojem rostlinných bílkovin, vlákniny a celé řady vitamínů a minerálů. Nejvíce je zastoupen vápník, fosfor, železo, draslík a vitamíny skupiny B. **Díky nízkému glykemickému indexu fazole upravují hladinu krevního cukru, mají výbornou sytící vlastnost** a pomáhají v prevenci proti kardiovaskulárním onemocněním.

Fazole v kuchyni

Fazole si **můžete připravit doma vařené nebo použít z konzervy v mírně slaném nálevu**. Před vařením je dobré suché fazole na noc namočit a vodu

několikrát vyměnit. Doba samotného varu se různí podle typu fazolí, ale přibližně trvá 1-2 hodiny do změknutí. Dobu varu si můžete zkrátit použitím tlakového hrnce. **Solte vždy až na závěr**. Fazole z konzervy vám usnadní práci a čas a výživová hodnota je srovnatelná s doma uvařenými. U fazolí z konzervy je vhodné také před použitím propláchnout. Fazole se hodí do salátů, polévek, bezmasých pokrmů, pomazánek, ale také připravené na sladko.

Fazolové sušenky

Na výrobu fazolových sušenek jsem si vybrala **klasické červené fazole**, protože mají **mírně nasládlou chuť**. Ale můžete použít jakékoli jiné fazole, například adzuki, které se do receptu také skvělé hodí. Místo vajec jsem použila namletá lněná semínka, která po rozmíchání ve vodě zgelovatí a těsto dobře slepí. **Doporučuji na závěr ochutit těsto nejdříve polovinou medu** a ochutnat, pak teprve přidávat zbytek pro dosažení sladké chuti dle potřeby. **Fazole chutnají lépe odleželé až druhý den**.

RECEPT: FAZOLOVÉ SUŠENKY

INGREDIENCE NA 16 KS:

Fazole červené vařené nebo v konzervě 250 g

Olej řepkový 25 g

Vanilkový extrakt 5 g

Semínka lněná mletá 5 g

Skořice mletá 5 g

Prášek do pečiva 5 g

Sůl 1 g

Kakao holandské 20 g

Citrónová šťáva 5 g

Mouka celozrnná špaldová 30 g

Med 80 g

POSTUP:

Syrové fazole namočíme přes noc do vody, několikrát propláchneme a vaříme v čisté vodě cca hodinu do změknutí. Fazole z konzervy propláchneme od slaného láku. Mezitím si vrchovatou lžičku mletých lněných semínek zalijeme trochou vlažné vody a dáme do lednice odležet. Vařené fazole rozmixujeme do hladka. Fazolovou hmotu vylejeme do mísy a přidáme zbylé ingredience včetně lněných semínek. Důkladně promícháme a na závěr doslazujeme medem.

Navlhčenýma rukama tvoříme placičky, které vyskládáme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 180 ° C cca 20 min.

Energetická hodnota 1 ks: 255 kJ, 8 g sacharidů, z toho 2,5 cukry, 2 g bílkovin, 2 g tuků a 2 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroj: www.vyzivaspol.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz