magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 11. 2. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept na quinoové muffiny

URL článku: magazin/recepty/Recept-na-quinoove-muffiny__s10007x8836.html

Už jste vyzkoušeli quinou? Tato pseudoobilovina má oproti běžným obilovinám daleko vyšší nutriční hodnotu a obsah cenných látek. Quinoové muffiny jsou tak skvělým zpestřením oběda do práce, školy či na cesty. Jsou přirozeně bezlepkové a plné sytících bílkovin a vlákniny. V této formě si quinou určitě zamilujete!

Co je quinoa

Quinoa neboli **merlík chilský** patří mezi **pseudoobiloviny**. Jedná se o rostlinu z čeledi laskavcovitých a pochází z jižní Ameriky. Jde o prastarou posvátnou plodinu Inků, která se dodnes běžně používá jako ostatní obiloviny. Quinoa má ve srovnání s ostatními obilovinami **vyváženější podíl bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny a řady minerálů a vitamínů**. Celá zralá zrna se používají na výrobu mouky nebo se připravují jako běžné obiloviny. **Hodí se jako příloha k masu či luštěninovým pokrmům místo rýže, na sladké i slané kaše, k zahušťování polévek, karbanátků či výrobu cereálií.** Vaří se obdobně jako rýže **v poměru 1:2 ve vroucí vodě cca 20 minut**. Před úpravou je důležité quinou **proprat ve vodě**, aby se zbavila hořkosti.

Proč jíst quinou

Quinoa má nejen celkově vyšší obsah bílkovin, ale také vyváženější aminokyselinové složení. Je tak **vhodná pro vegany a vegetariány**. Tuky quinoy jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny, které pomáhají snižovat cholesterol. Díky vyššímu podílu zdravých tuků se tak quinoa hodí i na výrobu kvalitních olejů. **Quinoa je zdrojem řady vitamínů, minerálů a antioxidantů. Obsahuje převážně kyselinu listovou, betakaroten, vitamíny skupiny B, vápník, železo, fosfor, mangan a zinek.** Díky

vysokému obsahu vlákniny a bílkovinám má quinoa velmi **nízký glykemický index**. Pomáhá tak přecházet výraznějším výkyvům glykemie a je vhodná pro diabetiky. Navíc je bezlepková a proto se hodí pro celiaky. Quinoa celkově snižuju riziko mnoha různých onemocnění a **pozitivně ovlivňuje naše zdraví a imunitní systém**.

Quinoové muffiny

Quinoové muffiny jsou odlehčeným zpestřením hlavního jídla či svačiny. Hodí se do krabičky do práce, dětem **do školy nebo na cesty či výlety**. Obsahují více bílkoviny díky samotné quinoe, sýru cottage a vejcím. Cottage cheese však můžete nahradit i kozím sýrem či tofu a cuketu jinou zeleninou dle chuti. **Doporučuji k muffinům salát z čerstvé zeleniny a nějaké dobrý dip**, například z bílého jogurtu a česneku nebo rajčatovou salsu. **Tyto muffiny můžete také připravit i z kuskusu, jáhel či jiných obilovin.**

RECEPT: QUINOOVÉ MUFFINY

SUROVINY na 3 porce:

quinoa syrová 250g

olej olivový 20g

sušená rajčata 50g

vejce 2 ks 100g

sýr Cottage 300g

sůl 2g

prášek do pečiva 5g

česnek 10g

cuketa 200 g

petržel čerstvá 20g

POSTUP:

Quinou nejdříve propláchneme horkou vodou a pak dáme vařit podle návodu na cca 20 minut. Mezitím si pokrájíme na menší kousky sušená rajčata a cuketu. Všechny suroviny smícháme s vychladlou quinou a pomocí lžíce rozdělíme do papírových formiček a následně do pečící formy na muffiny. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 180°C cca 30-40 min.

1 porce

energetická hodnota	577,4 kJ
sacharidy	64,8 g
z toho cukry	4,5 g
bílkoviny	30 g
tuky	22,7 g
SAFA	6,2 g
TFA	0 g
sodík	0,81 g
vláknina	7,7 g

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.whfoods.com

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