



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 11. 2. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

# Recept na quinoové muffiny

URL článku: [magazin/recepty/Recept-na-quinoove-muffiny\\_\\_s10007x8836.html](http://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 quinoj 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 snižuje 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 vejším. 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 lžice 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](http://www.whfoods.com)*

---

Copyright © 2024

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