



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 16. 2. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: amarantový pudink

URL článku: magazin/recepty/Recept:-amarantovy-pudink__s10007x8840.html

Amarant je sice méně známou, ale přesto vysoce výživově hodnotnou pseudoobilovinou. Oproti ostatním obilovinám má nejvyšší obsah bílkovin, minerálů, zdravých tuků a řadu pozitivních účinků na lidský organismus. Vyzkoušejte netradiční recept na kakaový pudink z amarantu.



Co je amarant

Amarant neboli **laskavec** je jednoletou rostlinou, která má výhodné nutriční složení díky **vysokému podílu kvalitních bílkovin, zdravých tuků, antioxidantů, řady vitamínů a minerálů**. Amarant je k dostání v obchodech se zdravou výživou a ve větších supermarketech ve formě semen, mouky a amarantových výrobků – např. těstoviny, vločky, pukance, křupky, olej, pekárenské výrobky či sušenky.

Mnohostranné využití amarantu

Z amarantu se konzumují listy i semena. Listy se upravují podobně jako mladý špenát, podušený, na salátu, nebo se listy dají usušit na bylinkový čaj nebo jako koření. Semena se konzumují vařená, pražená či se z nich vyrábí mouka a další amarantové výrobky. **Amarantem skvěle zahustíte omáčky či polévky. Je také ideální na různé kaše a sladké dezerty.** Výborná jsou i opražená semena amarantu, která mají oříškovou chuť.

Zdravé složení amarantu

Amarant se používá v lidovém léčitelství a doporučuje se **při prevenci a léčbě řady onemocnění (např. celiakie, cukrovka, obezita)**. Amarant má **vyvážený podíl aminokyselin, obsahuje až dvakrát více bílkovin než**

běžné obiloviny. Svým složením se protein amarantu blíží spíše živočišnému než rostlinnému proteinu. **Amarant je vhodný pro redukční dietu a diabetiky, protože má velmi nízký glykemický index.** Amarantové semeno je také zdrojem nenasycených mastných kyselin a tukové látky skvalenu. **Skvalen reguluje metabolismus tuků, zvyšuje imunitu, snižuje cholesterol a má výrazné antioxidační účinky.** Zastoupení mikroživin je v amarantu také výhodné – obsahuje provitamín A, betakaroten, vitamín C, B a vyšší podíl minerálních látek – vápník, draslík, hořčík, fosfor a železo.

Amarantový pudink

Po uvaření amarant hezky ztuhne, a proto je ideální na přípravu právě pudinku. Tepelně upravený amarant zůstává křupavý, proto se nebojte, že je nedovařený. Pro pudinkovou konzistenci jsem také použila **chia semínka**, která ve vodě zgelovatí a nabobtnají. Stejně tak můžete použít mletá lněná semena. V receptu je amarant vařený v mléce, ale můžete použít i jakýkoli rostlinný nápoj – např. kokosové, sójové či mandlové mléko. **Pudink stačí osladit medem nebo jiným sirupem.** Přidat můžete nejen **kakao, ale také kokos, skořici, vanilku a čerstvé ovoce.** Důležité je nechat pudink ideálně **přes noc v lednici**, aby ztuhl a všechny chutě se spojily. Tento recept je ideální i na snídani, protože obsahuje kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy, vlákninu i zdravé tuky. Vše co má obsahovat vyvážený a zdravý pokrm.

RECEPT: AMARANTOVÝ PUDINK



SUROVINY na 1 porci:

amarant syrový 60 g

mléko polotučné 200 ml

med včelí 20 g

kakao holandské 5 g

chia semínka 5 g

skořice mletá 5 g

citrónová šťáva 10 g

POSTUP:

Amarantová semena nejdříve propláchneme ve vodě, aby se zbavila hořkosti. Pak uvaříme v mléce cca 20-30 minut na mírném plamenu. V případě potřeby podléváme vodou. Mezitím si lžičku chia semínek zalijeme trochou vody a necháme v lednici zgelovatět. Na závěr vaření vsypeme do amarantové kaše kakao a skořici. Po uvaření necháme vychladnout a přisypeme nabobtnalá chia semínka a dochutíme citrónovou šťávou a medem. Důkladně vše promícháme a dáme do lednice přes noc vychladnout.

Nutriční složení 1 porce:

energie	433,9 kcal
sacharidy	73,1 g
z toho cukry	19,9 g
bílkoviny	16,6 g
tuky	9,4 g

SFA	3,2 g
TFA	0 g
sodík	0,106 g
vláknina	10,3 g
přidaný cukr	9 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