magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 27. 7. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Karobové muffiny s banánovou zmrzlinou

URL článku: magazin/recepty/Karobove-muffiny-s-bananovou-zmrzlinou__s10007x9259.html

Karob je zdravou alternativou kakaa. Je méně tučný, přirozeně sladší a neobsahuje kofein. K muffinům se skvěle hodí super zdravá banánová zmrzlina, která je vyrobena pouze z jediné ingredience – banánů.

Karob

Karob neboli svatojánský chléb se získává z plodů stromu rohovníku obecného a používá se obdobně jako kakao. Neobsahuje však žádný kofein, alergenní látky a téměř žádný tuk. Obsahuje naopak vyšší podíl přirozených cukrů, proto se karob nemusí již příliš doslazovat. Karob obsahuje trojnásobně více vápníku než kakao a dále minerály železo, hořčík, fosfor, draslík a selen. Z vitamínů jsou zastoupeny vitamíny A, E a D. **Je také zdrojem bílkovin a vlákniny.**

Banánová zmrzlina z jedné ingredience

Připravila jsem pro vás základní, rychlý a jednoduchý recept na banánovou zmrzlinu pouze z banánů, bez přidání cukru, smetany či jiné mléčné složky. **Důležité je vybrat zralejší banány, kterou jsou přirozeně sladší a**

nechat je nejdříve zmrznout. Mixováním zmrzlých banánů vytvoříte úžasnou krémovitou konzistenci zmrzliny. Můžete si takto připravit čistě banánovou zmrzlinu nebo podle své chuti a fantazie dochutit celou řadou ingrediencí (např. vanilkou, skořicí, karobem, kakaem, agávovým sirupem, jogurtem, apod).

Rostlinné muffiny

Těsto na muffiny můžete použít i na bábovku nebo jako základ koláče. **Je z čistě rostlinných zdrojů, neobsahuje tedy žádný cholesterol, živočišné tuky ani laktózu.** Vejce jsem nahradila mletými lněnými semínky, které po namočení do vody zgelovatí a skvěle nahradí pojivou vlastnost vajec. Přidáním oleje místo másla získáte daleko zdravější a vláčnější těsto. **Mandlové mléko dodá těstu výraznější chuť, ale můžete nahradit kokosovým či jiným rostlinným nápojem.** Místo cukru do pečení nejraději používám agávový sirup. Má přirozeně vyšší sladivost a nepotřebujeme tedy takové množství jako u cukru. Hotové a vychladlé muffiny můžeme naříznout a vnitřek namazat např. chia rybízovou marmeládou. Je to skvělá kombinace sladšího muffinu a ostřejší marmelády.

RECEPT: KAROBOVÉ MUFFINY S BANÁNOVOU ZMRZLINOU

SUROVINY na 25 porcí:

banány 500 g
mouka celozrnná špaldová 250 g
agávový sirup 100 g
kypřící prášek 12 g
karob (prášek tmavý) 50 g
semínka lněná 10 g
olej řepkový 80 g
skořice mletá 5 g
sůl 2 g

mléko mandlové 250 g

POSTUP:

Zmrzlina

Na zmrzlinu potřebujeme pouze **zralejší banány**, které oloupeme, nakrájíme na kolečka a **dáme do uzavíratelných plastových sáčků nebo krabiček zamrazit alespoň na 4 hodiny (ideálně přes noc)**. Kolečka banánů raději rozložte v menších vrstvách/dávkách do misek či sáčků, než všechny banány všechny najednou, půjdou tak lépe zpracovat. **Zmrzlé banány pak jen rozmixujeme.** Pokud jsou příliš tvrdé, chvíli počkáme, až povolí. Mixování nám zabere pár minut, dokud se vytvoří ta správná jemná konzistence. Zmrzlinu pak dáme zpět do mrazáku na chvíli ztuhnout do požadované konzistence (nenechávejte však déle než hodinu, zmrzlina by zatuhla příliš) a podáváme stejně jako klasickou zmrzlinu.

Muffiny

Předehřejeme si troubu na 180 ° C. Nejdříve si připravíme lněná semínka, která buď nejdříve nameleme na jemný prášek a pak smícháme s trochou vlažné vody a necháme alespoň 10 minut odležet, nebo je smícháme s vodou nemletá a po 10 minutách rozmixujeme i s tekutinou. **Smícháme nejdříve**

v jedné míse sypké ingredience – mouku, kypřící prášek, karob, skořici a sůl. V druhé míse smícháme agáve sirup, lněnou pastu, mléko a olej. Postupně přidáváme do sypké směsi a důkladně promícháme. V případě sušší ho těsta dolijeme ještě mandlové mléko. Těsto nalijeme do formiček a dáme na 15-25 minut péct do trouby. Doba pečení závisí na velikosti formiček, čím menší tím rychleji se upečou.

Nutriční složení:

energie	*2576,2 kcal*
bílkoviny	*43,8 g*
sacharidy	*404,9 g*
z toho cukry	*149,5 g*
tuky	*96 g*
SFA	*8,6 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*43,6 g*
přidaný cukr	*66,1 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: http://nutritiondata.self.com/

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