



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 3. 9. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Domácí nutella

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Domaci-nutella__s10007x9307.html

Také milujete oříškovo-čokoládovou chuť nutelly? Ořechů a kakaava však tato pomazánka obvykle obsahuje jen minimum a hlavní část je tvořena cukrem a tukem. Nyní je čas sklizně lískových ořechů, tak si zkuste doma udělat 100 % oříškovo-kakaovou nutellu doslazenou pouze agávovým sirupem a pravou vanilkou.



Proč domácí nutella?

Hlavními ingrediencemi lískooříškových a kakaových pomazánek nejsou ořechy ani kakao, ale cukr a rostlinný tuk. Přitom **lískové ořechy i kakao jsou nejen chutné, ale i velmi zdravé a je škoda se o tyto suroviny v pomazánce ošidit.** K výrobě domácí nutelly potřebujete jen **ořechy, kvalitní kakao, přírodní sladidlo, špetku soli, vanilkový lusk a hlavně výkonný mixér.**

Na tento recept jsem použila agávový sirup, ale můžete zkusit i med či jiné přírodní sladidlo. **Recept je tak přirozeně bezlepkový, bezlaktózový s minimem cukru.** Lusk vanilky lze rovněž nahradit lžičkou vanilkového extraktu. Ořechy používám do pomazánky vždy opražené, jednak vynikne jejich pečená chuť, snadněji se mixují a jsou i takto lépe stravitelné.

Lískové oříšky pro zdraví

Lískové ořechy jsou stejně jako ostatní druhy ořechů **výborným zdrojem energie, nenasycených mastných kyselin, bílkovin a řady vitamínů a minerálů.** Lískové ořechy jsou bohaté převážně na **hořčík, vápník, draslík a fosfor a z vitamínů obsahují vitamíny skupiny B, betakaroten a vitamín E.** Pomáhají tak při **únavě, fyzické i psychické vyčerpanosti** a používají se k **prevenci zvýšeného cholesterolu, krevního cukru a srdečních chorob.** Nepřehánějte to však s množstvím, všechny ořechy jsou sice zdravé, ale také velmi kaloricky bohaté, proto hrst ořechů denně by měla stačit.

RECEPT: DOMÁCÍ NUTELLA



SUROVINY:

Ořechy lískové 300 g

Kakao kvalitní 30 g

Sůl 2 g

Vanilkový extrakt 5 g

Agávový sirup 50 g

POSTUP:

Lískové ořechy se slupkou rozprostřeme do jedné vrstvy na plech vyložený pečícím papírem a dáme do rozehřáté trouby na 180 ° C péct na cca 10-15 minut, až začne slupka ořechů praskat a mírně hnědnout. Pak je hned za tepla vsypeme do čisté utěrky, zabalíme a důkladně promačkáme, aby se ořechy o sebe oloupaly. Pokud trochu slupky na oříškách zůstane, tak to vůbec nevádí. Oříšky přesypeme do robotu a mixujeme na co nejjemnější hmotu. Ořechy se musí ze stěn mixeru ručně stírat, mají tendenci rychle tuhnout. Pak přidáme kakao, špetku soli, agávový sirup a dřeň z vanilkového lusku (lusk podélně rozkrojíme a špičkou nože vydlabeme vnitřek) a ještě vše důkladně promixujeme. Nutellu ochutnejte a v případě potřeby ještě dosladte sirupem a kdo má rád tekutější konzistenci tak může přidat např. mléko, vodu či rostlinný nápoj. Hotovou nutellu přelijte do čisté sklenice s víkem a dejte do lednice uležet. Pokud nesníte ihned, vydrží v lednici až dva týdny.

Nutriční složení celkem:

<i>energie</i>	<i>2238,4 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>42,4 g</i>

<i>sacharidy</i>	<i>76,4 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>54,6 g</i>
<i>tuky</i>	<i>188,1 g</i>
<i>SFA</i>	<i>15,6 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>34,6 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0,815 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>33,1 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2024

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