magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 21. 9. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kuskusová bábovka s hroznovým vínem

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kuskusova-babovka-s-hroznovym-vinem__s10007x9371.html

Pro milovníky klasického moučníku bábovky máme zdravou verzi z celozrnného kuskusu a s hroznovým vínem, které je nyní v sezónně a je plné zdraví prospěšných látek. Bábovka je bez mouky, cukru, másla a díky kefíru obohacena o bílkoviny.

Zdravější verze bábovky

Základem klasické bábovky bývá **pšeničná bílá mouka, rafinovaný cukr a máslo**. **Zvýšená a pravidelná konzumace** těchto potravin **není pro organismus prospěšná**. Bílá mouka neobsahuje kromě kalorií a sacharidů téměř žádné jiné živiny a má vysoký glykemický index. Mouku jsem zkusila nahradit **celozrnným špaldovým kuskusem, který dodá pokrmu vitamíny, vlákninu a bábovka je díky němu krásně nadýchaná a lehká.** Do těsta přidávám **kefír, aby bylo vláčené a obohacené o bílkoviny**. **Cukr nahraďte agáve sirupem či jiným přírodním sladidlem**, které mají na rozdíl od cukru zachované vitamíny, minerály a daleko větší sladivost, proto jich potřebujeme do receptu menší množství. Do bábovky jsem přidala právě sezónní **hroznové víno**, ale můžete použít i jakékoli jiné plody, nebo ovoce zcela vynechat.

Hroznové víno

Hroznové víno do zdravého jídelníčku rozhodně patří. Sladké plody vinné révy se nejčastěji používají k **přímé konzumaci, sušení, k výrobě vína či moštu**. Hroznové víno kromě **sacharidů a vlákniny** obsahuje především vitamíny **skupiny B, vitamín A, C a E** a z minerálů je nejvíce zastoupen **draslík, železo, hořčík, fosfor a vápník**. Víno navíc obsahuje i **organické kyseliny, flavonoidy a silné antioxidanty**. Víno je tak úžasnou prevencí proti kardiovaskulárním chorobám, krevním sraženinám, ateroskleróze, zácpě, a zvýšenému cholesterolu. Hroznové víno obsahuje vyšší podíl jednoduchých cukrů, a proto by si jeho **množství měli hlídat diabetici**.

RECEPT: KUSKUSOVÁ BÁBOVKA S HROZNOVÝM VÍNEM

SUROVINY:

kuskus celozrnný 300 g
kefír nízkotučný 250 g
agávový sirup 80 g
vanilkový extrakt (nebo dřeň z 1 vanilkového lusku) 5 g

vejce 2 ks
sůl 2 g
citrónová šťáva 20 g
citronová kůra 5 g
kypřící prášek 12 g
olej řepkový 50 g
hroznové víno 150 g

POSTUP:

Nejdříve si uvaříme kuskus podle návodu. Stačí ho jen zalít dvojnásobným poměrem vroucí vody a nechat pod pokličkou cca 15 minut nabobtnat. Pak ho dáme vychladnout a předehřejeme si troubu na 180 ° C. Mezitím si vypeckujeme hroznové víno, nebo použijeme víno bez pecek a pokrájíme kuličky na půlky. Do vychladlého kuskusu postupně zamícháme všechny ostatní ingredience a důkladně promícháme. Těsto ochutnáme a v případě potřeby ještě dosladíme, můžeme přidat i vlašské ořechy nebo kakao. Na závěr do těsta zamícháme rozpůlené kuličky vína. Formu na bábovku vytřeme olejem a vysypeme celozrnnou špaldovou moukou a dáme péct do trouby na cca 35-45 minut.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*101 kcal*
bílkoviny	*2, 8 g*
sacharidy	*15,5 g*
z toho cukry	*4 g*
tuky	*3 g*
SFA	*0,4 g*
TFA	*0 g*
vláknina	*0,8 g*
sodík	*0,106 g*
přidaný cukr	*2,4 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz