



Recept: Kuskusová bábovka s hroznovým vínem

URL článku:

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

Pro milovníky klasického moučnicku bábovky máme zdravou verzi z celozrnného kuskusu a s hroznovým vínem, které je nyní v sezóně a je plné zdraví prospěšných látek. Bábovka je bez mouky, cukru, másla a díky kefiru 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 **kefir, aby bylo vláčené a obohacené o bílkoviny**. **Cukr nahradte 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 dřev 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 předejdeme 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:

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

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroje: www.nutridatabaze.cz

Copyright © 2022

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