



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 29. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Višňové ovesné sušenky

URL článku: magazin/recepty/Visnove-ovesne-susenky__s10007x9831.html

Upečte si tyto jednoduché domácí ovesné sušenky s višněmi. Jsou s příchutí kokosu, bez mouky a másla. Slazené pouze medem.



Je čas višní

Přestože jsou višně kyslejší, než sladké třešně, tak jsou rovněž zdrojem celé řady vitamínů a minerálních látek. **Obsahují jód, vápník, draslík, hořčík, železo a zinek. Z vitamínu převážně vitamín C, A a K.** Nejlepší jsou čerstvé nebo je můžete přidat do ranního smoothie, vyrobit i skvělou višňovou marmeládu nebo je pro svou kyselost použít do sladších dezertů.

"Ovesné vločky jsou vydatným zdrojem tzv. [beta-glukanů](#). Beta glukany jsou částečně nerozpustnou, částečně rozpustnou vlákninou. Mají řadu pozitivních účinků na zdraví. Známy je jejich vliv na posílení

imunity. Ovlivňují snížení hladiny cholesterolu a upravují také hladinu krevního cukru. Potraviny s beta glukany patří mezi funkční, což znamená, že pravidelná a dostatečná konzumace těchto potravin zlepšuje zdraví člověka. O výjimečnosti ovsa svědčí i fakt, že jsou cíleně pěstovány bezlepkové odrůdy, aby i osoby s celiakií mohli těžit ze zdravotních účinků ovsa." říká [dietoložka Karolína Hlavatá](#).

Domácí ovesné sušenky

Tyto domácí ovesné sušenky jsou velmi snadné a rychlé hotové. Místo másla používám důkladně namleté mandle, ale můžete použít i jiné ořechy či namletá semínka. Množství medu dávkujte postupně podle kyselosti ovoce. Můžete část medu také nahradit i rozmačkaným banánem.



RECEPT: VIŠŇOVÉ OVESNÉ SUŠENKY

SUROVINY na 20 porcí

Ovesné vločky	250 g
Kokos strouhaný	20 g
Mandle mleté	80 g
Sůl	1 g

Jedlá soda	5 g
Višně	100 g
Med	150 g

POSTUP

V míse smícháme ovesné vločky, kokos, nejmenno namleté mandle, špetku soli a lžičku jedlé sody. Přidáme postupně med a rukama vše důkladně spojíme a těsto necháme chvíli odpočinout. Višně si odpeckujeme a přidáme k těstu. Lžící vytvoříme malé hromádky, které poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dotvarujeme na tenké placičky. Pečeme dozlatova v předem vyhřáté troubě na 160°C cca 10-15 minut.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím.

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria Víím, co jím
		30g		20 porcí	
energetická hodnota (kcal]	kcal	108	358	2166,9	≤ 110 kcal / porci
bílkoviny	g	3	10,7	65	
sacharidy	g	16	51,5	311,6	
z toho cukry	g	7	22,6	136,7	
tuky	g	4	12,3	74,7	

z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	3	18	$\leq 1.1 \text{ g}/100\text{g}$ or $\leq 13 \text{ en}\%$
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	$\leq 0.1 \text{ g} / 100 \text{ g}$ or $\leq 1.3 \text{ en}\%$
vláknina	g	2	4,6	8,6	
sodík	mg	0	0,272	1,67	$\leq 400 \text{ mg} / \text{kcal}$
přidaný cukr	g	6	20,3	123	$\leq 20 \text{ g} / 100 \text{ g}$

Autor článku a receptu: [Mgr. Zuzana Doučková](#) - nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2022

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