



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 26. 1. 2023 | redakce Vím, co jím

# Když chcete mlsat rostlinně

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-chnete-mlsat-rostlinne\\_s10010x20493.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-chnete-mlsat-rostlinne_s10010x20493.html)

Chuť na sladké čas od času přepadne asi každého z nás. Když dochází fantazie, čím si zamlsat, můžete se inspirovat našimi tipy z článku. Zvláště když by to mělo být mlsání čistě rostlinné - veganské.



## Malé mlsání na cestu

Rostlinné mlsání nemusí být vůbec žádná věda a uspokojit naši chuť na sladké

určitě dovede stejně dobře jako jiné varianty.

- Mezi nejzdravější a nejjednodušší možnosti takového mlsání patří malá hrst (15-20 g) para, kešu či vlašských [kvalitních ořechů \(nepražených a nesolených\)](#), mandlí anebo pár kousků sušeného či lyofilizovaného ovoce (také 15 g).
- U sušených plodů volte raději produkty nedoslazované (bez přidaného cukru - bude v nich tak jen přirozeně se vyskytující cukr z ovoce), v BIO kvalitě (tak se vyhnete pesticidům) a nejlépe nesířené. Když je zabalíte do sáčku nebo malé krabičky, skvěle se hodí na cesty do batůžku či kabelky, kde budou rychle po ruce.

## Lahodné čerstvé smoothie nebo pudink

Doma si můžeme jednoduše a celkem rychle připravit [smoothie](#) z **čerstvého nebo mraženého ovoce a sójového, kokosového nebo mandlového nápoje**.

- Ideální jsou například maliny či borůvky, které mají poměrně nízkou výživovou hodnotu (cca 210-213 kJ na 100 g ovoce), jsou bohaté na antioxidanty a najdeme v nich i vitamín C. V letní sezóně užijete i rybíz či jahody.

- Z exotického ovoce jsou skvělé banány či mango. Oba druhy ovoce jsou výborným zdrojem draslíku. Stačí je pouze společně rozmixovat nebo ovoce jen dobře rozmačkat a promíchat s nápojem.
- Použijete 60 g ovoce na 200 ml nápoje.

Smoothie může obsahovat i zeleninu.



- Vhodným druhem je například salátová okurka, polníček, čerstvý špenát nebo pár kousků řapíkatého celeru či mrkve. Právě tyto druhy mají vysoký obsah vody, jsou nízkokalorické a doplní nám smoothie o minerální látky.

Kdo má raději hustší konzistenci, tomu může lépe vyhovovat dezert nebo puding připravený z chia semínek či tapiokových perel s rostlinným nápojem,

doplněný pokrájeným čerstvým ovocem nebo ovocným pyré (k této přípravě se příliš nehodí citrusové plody). Přidat do něj můžeme samozřejmě i jemné ovesné vločky - tím zvýšíme příjem vlákniny, což nám může pomoci k lepšímu zasycení a také přispěje k pravidelnému vyprazdňování.

A fantazii se meze nekladou ani při zdobení. Smoothie i puding doplňte čerstvým ovocem, nasekanými kousky ořechů nebo mandlí (stačí 10-15 g). Vhodné je nechat tyto dezerty pár hodin odležet v chladničce.

***Náš tip:*** Vyzkoušejte recept na [Dezert s tapiakovými perlami a meruňkami](#), v němž polotučné mléko nahradíte jakoukoli rostlinnou variantou.

## **Skočte si do obchodu**

Nemáte čas, chuť nebo suroviny si takový dezert či nápoj připravit doma? Nevadí, vyrazte do obchodu. Stačí se porozhlédnout. Možná budete šířkou sortimentu sami překvapeni. V souladu se současnými trendy výrobků na rostlinném základě neustále přibývá, a



nabídka v této kategorii je tak skutečně bohatá. Najdete v ní i rýžové dezerty na bázi kokosového mléka od Müllera, jak s ovocem (malinami či mangem&marakujou) tak s čokoládovou nebo vanilkovou příchutí, nebo Müller Vegan puding s kokosovým základem a čokoládovou či vanilkovou příchutí. Tato veganská svačinka se pyšní lahodnou chutí a přijde vhod do práce nebo na cesty.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: nzip.cz; kaloricketabulky.cz**

[ořechy](#) [ovoce](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná](#)

[strava](#) [rostlinné bílkoviny](#) [sušené ovoce](#) [svačina na cesty](#) [vegan](#) [zdravé mlsání](#)  
[zelenina](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)