O výživě 26. 1. 2023 | redakce Vím, co jím

Když chcete mlsat rostlinně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdyz-chcete-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 tapiokovými 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; kalorickétabulky.cz

ořechy ovoce rostlinná alternativa masa rostlinná alternativa mléka rostlinná

strava rostlinné bílkoviny sušené ovoce svačina na cesty vegan zdravé mlsání zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz