magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 3. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Upečte si banánový chléb pro dobrou náladu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Upecte-si-bananovy-chleb-pro-dobrou-naladu__s10010x8209.html

Banány jsou k dostání celoročně a právě v březnu, kdy ještě není dostatek čerstvého ovoce, jsou ideálním zdrojem vitamínů, minerálů a energie na povzbuzení organismu při jarní únavě. Banány nám dodají zdraví prospěšné látky, energii a dobrou náladu!

Banány jsou v**ýznamným zdrojem draslíku, vitamínu B6, manganu, vitamínů C a vlákniny**. Banány také obsahují aminokyselinu tryptofan, který se v těle přeměňuje na **serotonin**, **hormon zlepšující náladu**. Draslík pomáhá snižovat krevní tlak a reguluje zadržování vody v těle. Díky své zásaditosti jsou banány také **výbornou potravinou na žaludeční potíže**, protože redukují nadměrnou kyselost žaludku a dráždění žaludeční sliznice.

Zralejší banány mají vyšší podíl jednoduchých cukrů

Z makro živin jsou v banánech nejvíce zastoupeny **sacharidy** a jejich **množství se výrazně liší podle zralosti** plodu. Čím je banán zralejší, tím se zvyšuje podíl jednoduchých cukrů v banánu a to ovlivňuje výsledný glykemický index potravin. **Banány uchovávejte při pokojové teplotě**, dochází tak k optimálnímu dozrání plodu. Při nižších teplotách dochází k zčernání slupky, proto je neskladujte v lednici. Banány jsou nejlepší čerstvé, ale také se skvěle

hodí na pečení. Jestli máte pár banánů již zralejších, použijte je právě na pečení, kdy je vhodnější používat zralejší plody.

Vyzkoušejte snadný recept na **banánovo-čoko chlebík**, opět ve zdravé podobě.

RECEPT: BANÁNO-ČOKO CHLEBÍK

INGREDIENCE:

Banány 4 větší zralé

Citrónová šťáva 1 čl

Jogurt bílý nízkotučný 150 g

Olej (olivový, řepkový, ořechový, apod) 3 polévkové lžíce

Med 5 polévkových lžic

Vanilkový extrakt 1 lžička

Sůl ½ lžičky

Mouka celozrnná 2 hrnky (ideálně kombinace 1 hrnku špaldové a 1 hrnek celozrnné jemně mleté)

Soda 1 lžička

Prášek do pečiva 1 lžička

Skořice mletá 1 lžička

Kakao (holandské) 4 lžíce

Čokoláda s vysokým obsahem kakaa 100 g pokrájená na kousky (nebo místo čokolády ořechy 100 g, nebo čerstvé bobulovité ovoce 100 g – borůvky)

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 180° C a formu na chléb (srnčí hřbet) vyložíme pečícím papírem. Banány rozmačkáme vidličkou na kaši, zakápneme citrónovou šťávou a promícháme. Nejdříve v jedné míse spojíme všechny suché suroviny (mouka, kakao, skořice, prášek do pečiva, soda, sůl) a v druhé míse všechny tekuté (jogurt, olej, med, vanilkový extrakt, rozmačkané banány). Do tekuté směsi pomalu přisypáváme sypkou směs a důkladně promícháme. Na závěr zamícháme kousky čokolády nebo jiné ingredience dle chuti (ořechy, borůvky, apod). Nalijeme do formy a pečeme cca 1 hodinu.

Energetická hodnota 1 porce (1 krajíc): 470 kJ

18 g sacharidů

3 g bílkovin

3,5 g tuků

4 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroj: http://www.whfoods.com

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