magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 4. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Velikonoční mrkvový beránek

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velikonocni-mrkvovy-beranek__s10010x8269.html

Velikonoce jsou už za dveřmi a Vy stále nemáte upečeného beránka? Máme pro Vás výborný, rychlý a zdravý recept na velikonočního beránka, který je bez cukru a másla, plný zdravé mrkve, celozrnné mouky, ořechů, medu a brusinek. Mrkev dodá beránkovi vitamíny, vlákninu a vláčnost a přesvědčí Vás, že mrkev se na pečení rozhodně hodí!

Mrkev pro naše zdraví

Mrkev je jedním z nejbohatších zdrojů betakarotenu – provitamínu, který se v těle mění na vitamín A. Vitamín A je důležitým antioxidantem a působí preventivně proti šerosleposti. Vitamín A je vitamín rozpustný v tucích, proto mrkev vždy doplňte kvalitním tukem. **Vařená mrkev na trošce tuku je z hlediska využitelnosti betakarotenu lepší než mrkev syrová. Syrová mrkev díky vysokému obsahu vlákniny zase podporuje správnou funkci střev.** Přírodní mrkvové šťávy jsou proto ideální na jarní očistu a podporu trávení. Naopak vařená mrkev se používá na průjmy, pomáhá z těla odplavovat škodliviny. Dále mrkev obsahuje vitamíny B, C, E a minerály jako jsou hořčík, fosfor, draslík a vápník. **Při nákupu mrkve raději vybírejte drobnější karotky, které bývají šťavnatější a sladší** než jejich přerostlé velké kolegyně. Doma ji skladujte v chladu a zbavenou natě, která mrkvi

odebírá vlhkost. Mrkvovou nať (chemicky neošetřenou) nevyhazujte, ale použijte jako čerstvou bylinku do pokrmů. Nať má močopudné účinky a používá se při zadržování vody v těle a při otocích.

Zdravý beránek

Tento recept na velikonočního beránka vznikl původně z mého receptu na mrkvový koláč. Pokud tedy nemáte formu na beránka, upečte si místo něj **zdravý mrkvový koláč**! Velikonočního beránka peču již řadu let a vždycky má obrovský úspěch. **Letošního beránka jsem upekla se sušenými brusinkami a kustovnicí čínskou, která je také bohatým zdrojem betakarotenu a má řadu prospěšných látek.** Do těsta můžete přidat ořechy, semínka i jiné sušené ovoce. Recept je velmi snadný, vše jen smícháte dohromady a upečete.

RECEPT: VELIKONOČNÍ MRKVOVÝ BERÁNEK

INGREDIENCE:

Celozrnná mouka jemně mletá 150 g

Špaldová mouka 150 g

Olej rostlinný (řepkový, olivový) 80 ml + na vymazání formy

Mrkev strouhaná najemno cca 300 g

Med včelí 90 ml

Vejce 1-2 ks

Ořechy (nebo semínka) 50 g

Sušené ovoce (brusinky, kustovnice, rozinky, apod) 50 g

Prášek do pečiva 1 balíček

Jogurt bílý do 3 % tuku 150 g

Špetka soli

Šťáva z citrónu

POSTUP:

Předehřejeme si troubu na 180°C. Nastrouháme očištěnou mrkev najemno a zakápneme šťávou z citrónu. V míse si smícháme mouky a kypřící prášek se špetkou soli. Přidáme zbylé ingredience a vše důkladně promícháme. Formu na beránka zlehka vymažeme olejem a nalijeme těsto. Pečeme cca 40 min, hotové

těsto zkoušíme špejlí. Podáváme s tvarohem, jogurtem nebo kefírem pro doplnění bílkovin.

Energetická hodnota 1 porce (1 krajíček): 570 kJ

18 g sacharidů

3 g bílkovin

6 g tuků

3 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
www.zuzanadouchova.cz
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje:http://www.czfcdb.cz

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