magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 14. 5. 2014 | veve

Posilněte organismus rebarborovými muffiny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Posilnete-organismus-rebarborovymi-muffiny__s10010x8378.html

Zelenina, kterou řada lidí považuje za ovoce - rebarbora. Připravují se z ní džemy, koláče, bublanina, kompoty i omáčky k masu. Zkuste náš recept na rebarborové muffiny.

Rebarbora neboli reveň k nám doputovala z Asie. Podle tradiční čínské medicíny **je zdrojem vitality**. Tibeťané ji považovali právem za léčivou. **Reveňové řapíky obsahují cenné vitaminy a minerální látky**. Vaše tělo ji proto přivítá právě na jaře. **Květen** je ideálním obdobím pro **sklizeň i koupi rebarbory**.

To dobré v rebarboře

Je významným zdrojem **vitaminů skupiny B** – hlavně **niacinu**, který je důležitý pro krevní oběh. **Kyselina pantotenová** zas pomáhá zdravé pleti a vlasům. **Kyselina listová** má význam pro krvetvorbu a posílení nervové soustavy. Reveň je bohatá na **hořčík, mangan, vápník**, který podporuje stavbu kostí a je důležitý pro ženy v menopauze. **Draslík** podporuje vylučování vody z těla. Jako správná zelenina je bohatým zdrojem **vlákniny**. Její

specifickou kyselost způsobuje kyselina jablečná a citronová.

Zpracování

Reveň **jíme vždy tepelně upravenou, nikdy ne syrovou**. Ke konzumaci se využívají **řapíky listů**, listové čepele nejíme - obsahují totiž velké množství kyseliny šťavelové a jedovaté sloučeniny. Narůžovělá část řapíku je o trošku sladší než zelená část.

Pozor na ni!

Rebarbora ale není pro každého. Nepodávejte ji **malým dětem do 10 let**. **Není vhodná** pro jedince s **nemocnými ledvinami a se sklonem k tvorbě kamenů**. Nedoporučuje se ani t**ěhotným a kojícím ženám**.

RECEPT: REBARBOROVÉ MUFFINY

SUROVINY:

250 g celozrnné hladké mouky

250 g rebarbory (podélně rozpůlené a nakrájené na kostičky)

200 g polotučného jogurtu

100 g třtinového cukru

75 g Flory Gold

2 vejce

1 lžička kypřícího prášku

1 lžička jedlé sody

1 lžička vanilkového extraktu (možné nahradit vanilkovým cukrem)

mleté mandle nebo ovesné vločky na posypání

POSTUP:

Troubu rozehřejte na 180 °C. Formu na muffiny vymažte kapkou řepkového oleje nebo vyložte papírovými košíčky. V rendlíku rozpusťte Floru Gold a nechte zchladnout. Smíchejte třtinový cukr s rebarborou a odložte. V míse promíchejte mouku, sodu, kypřící prášek a špetku soli. Vedle v misce promíchejte vajíčka, jogurt, rozpuštěnou Floru Gold a vanilkový extrakt (možné nahradit vanilkovým cukrem, snižte pak dávku třtinového cukru). Směs přilijte k rebarboře

(nelekejte se, je-li výsledná směs moc šťavnatá). Suchou i mokrou směs krátce promíchejte. Těsto rychle rozdělte do formiček, pak ho bohatě posypte strouhanými mandlemi nebo ovesnými vločkami. Pečte 15–18 minut dozlatova. Nechte vychladnou na mřížce.

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