magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 8. 7. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Tip na zdravou snídani: špaldové palačinky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tip-na-zdravou-snidani:-spaldove-palacinky__s10010x8454.html

Špaldová mouka je celozrnnou alternativou pšeničně bílé mouky a díky sladké a oříškové chuti se skvěle hodí do sladkých pokrmů. Konzumace špaldy příznivě ovlivňuje naše zdraví díky vysokému obsahu cenných látek. Vyzkoušejte netradiční špaldové palačinky s nízkotučným sýrem a jahodami!

Proč špalda?

Špalda je nešlechtěná pšenice špaldová, předchůdkyně dnešní šlechtěné pšenice ozimé. **Oproti bílé mouce má zachovány všechny důležité živiny** – bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, komplexní sacharidy a vlákninu.

- Je **bohatým zdrojem vitamínů skupiny B a hořčíku, fosforu, zinku, železa a draslíku**.

Špalda se používá pro své účinky k **posílení imunitního systému**, je také **lehce stravitelná**, nezahleňuje organismus a díky vysokému obsahu vlákniny podporuje trávení. Díky nízkému glykemickému indexu je **vhodná pro diabetiky a při redukci hmotnosti**.

Špalda v mnoha podobách

Ze špaldy se vyrábí celá řada produktů. Jako přílohu můžete použít **špaldová zrna, kroupy, špaldoto (obdoba rizota), bulgur, těstoviny či chléb**. Ze špaldy se také vyrábí mouka, krupice, vločky, špaldová káva i pivo, sušenky a mnohé další. Špaldové potraviny zakoupíte v jakékoli prodejně se zdravou výživou i ve větších supermarketech.

Špaldová mouka

Špaldová mouka je vhodnou alternativou bílé pšeničné mouky a díky své oříškové chuti jí můžete použít na pečení koláčů, buchet, palačinek či lívanců. **Dnes si uděláme špaldové palačinky**, které jsem obohatila o nízkotučný sýr cottage cheese, který těsto zvláční a doplní palačinky o kvalitní bílkoviny. Na

ředění těsta používám minerálku, po které jsou palačinky krásně nadýchané. Jako náplň servírujte **čerstvé ovoce s tvarohem** a doslazujte medem nebo javorovým sirupem.

RECEPT: ŠPALDOVÉ COTTAGE CHEESE PALAČINKY

SUROVINY na 3 porce:

mouka celozrnná špaldová jemně mletá 150 g
vejce 1 ks
mléko polotučné 100 ml
minerálka na ředění těsta
cottage cheese 150 g
olej rostlinný 1 lžíce - 10 g
špetka soli
jahody (nebo jiné čerstvé ovoce) 400 g
Míša tvarohový mls 250 g
čerstvá máta na ozdobu

POSTUP:

1. Z mouky, mléka, cottage cheese, vejce a špetky soli umícháme řidší těsto na palačinky. Ředíme minerálkou dle potřeby.
2. Těsto necháme chvíli odležet.
3. Na rozpálenou pánev s rozehřátým olejem lijeme těsto a opékáme palačinky z obou stran.
4. Ovoce pokrájíme, smícháme s tvarohem, ochutíme skořicí a medem.
5. Palačinky podáváme s ovocným tvarohem.

Energie na 1 porci - 407 g = 466 kcal, tuky 16 g-z toho SFA 7,2 g, sacharidy 53 g–z toho cukry 19 g, bílkoviny 23 g, vláknina 7, sůl 0,8, přidaný cukr 9,2 g. - doporučujeme k obědu.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikovaný logem Vím, co jím.

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