



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 30. 7. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

# Zdravá chuť léta - meruňkovo kefírová bublanina

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-chut-leta---merunkovo-kefirova-bublanina\\_\\_s10010x8531.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-chut-leta---merunkovo-kefirova-bublanina__s10010x8531.html)

Bublanina z čerstvého ovoce patří k létu. Vyzkoušejte rychlou a odlehčenou verzi s keфіrem, který nás v horku ochladí a dodá potřebné bílkoviny. Meruňky jsou jedním z nejzdravějších druhů ovoce a právě v létě je jejich sezóna.



Krásně oranžovou barvu mají meruňky díky **vysokému obsahu beta-karotenu**, významnému antioxidantu s mnoha preventivními účinky. Meruňky obsahují také vitamíny C, A, B a z minerálů převážně železo a draslík. **Jsou také bohatým zdrojem vlákniny**. Meruňky **posilují imunitu**, peristaltiku střev a snižují hladinu cholesterolu a krevního tlaku. Mají také blahodárný účinek na vlasy, nehty a pleť díky kyselině pantotenové a **pomáhají odbourávat stres a psychické napětí**. Meruňky se také doporučují při chronickém zánětu sliznic, dutin a ekzémech. Ideálním zdrojem všech živin jsou meruňky čerstvé, ale výborně chutnají také meruňkové džemy, zavařeniny, knedlíky, meruňkové koláče a bublaniny.

Vyzkoušejte můj zdravý letní recept bez vážení na kefírovou bublaninu z celozrnné mouky, medu a posypanou kokosem. Nejraději mám právě meruňkovou, ale můžete použít jakékoli jiné čerstvé letní ovoce.

# RECEPT: MERUŇKOVO KEFÍROVÁ BUBLANINA



## SUROVINY:

**Meruňky nebo jiné čerstvé ovoce**

**Mouka celozrnná špaldová 2 hrnky**

**Vejce 2 ks**

**Prášek do pečiva 1 balení**

**Špetka soli**

**Kefírové mléko 1 hrnek**

**Med 4-5 lžic (podle kyselosti ovoce)**

**Rostlinný olej 2 lžíce**

**Citrónová šťáva**

**Skořice lžička**

**Kokos na posypání**

## **POSTUP:**

Předejdeme troubu na 180° C a plech vyložíme pečícím papírem. V míse smícháme mouku s práškem do pečiva a přidáme vejce, olej, med, špetku soli, šťávu z citrónu, skořici a kefír. Důkladně promícháme. Těsto vlijeme na plech a poklademe čerstvým ovocem a posypeme kokosem. Dáme péct do trouby na

cca 30 minut.

**Energetická hodnota 1 kus:** 470 kJ

18 g sacharidů

4 g bílkovin

2 g tuků

2 g vlákniny

*Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog*

*Fotografie: Tomáš Martínez*

*Zdroje: [www.czfcdb.cz](http://www.czfcdb.cz)*

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)