



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 6. 8. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Zkuste cukety jinak - cuketové brownies

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zkuste-cukety-jinak---cuketove-brownies__s10010x8537.html

Cuketa jako letní zelenina skvěle osvěží díky vysokému obsahu vody, zasytí díky vláknině a dodá tělu řadu vitamínů a minerálů. Vyzkoušejte neobvyklou kombinaci cukety a hořké čokolády ve zdravém receptu na cuketové brownies. S cuketou jsou nádherně vláčné a plné vlákniny.



Cuketa má v kuchyni řadu využití. Nejčastěji se používá cuketa tepelně upravená - vařená, restovaná, grilovaná či pečená. **Čerstvá cuketa však chutná skvěle i syrová**, například jako součást salátů. Z cuket jsou známe také bramboráky, polévky a méně známe sladké recepty. **Cuketa má tu výhodu, že není sama o sobě příliš chuťově výrazná a nasává tak okolní chutě a ingredience.**

Cuketu si dejte i se slupkou

Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu a obsahuje přes 90 % vody. Je však zdrojem vlákniny a řady vitamínů a minerálů - beta karoten, draslík, hořčík, fosfor, vápník a vitamín C. **Nejvíce živin je ve slupce plodu, proto mladé cukety neloupejte a upravujte i se slupkou.**

Recept na cuketové brownies je zdravý a jednoduchý, **na odvážení**

potřebujete jen hrnek a lžičky. Mladou cuketou připravte i se slupkou a použijte kvalitní čokoládu s vyšším obsahem kaka. Doslazují medem a používám celozrnnou špaldovou mouku, která receptu dodá ořechový nádech.

RECEPT: CUKETOVÉ BROWNIES



SUROVINY na plech:

Cuketa nastrohaná nahrubo 4 hrnky

Olej řepkový ½ hrnku

Med ½ hrnku

Vejce 2 ks

Vanilkový extrakt 2 lžičky

Citrónová šťáva 2 lžičky

Mouka celozrnná špaldová 2 hrnky

Kypřící prášek 1 lžička

Skořice 1 lžička

Sůl ½ lžičky

Kakao holandského typu 1/2 hrnku

Čokoláda s vysokým procentem kakaa 200 g

POSTUP:

Předehejeme troubu na 180 °C. Pečící formu vyložíme pečícím papírem. V jedné míse smícháme med, olej, vanilkový extrakt, citrónovou šťávu a vejce a důkladně spojíme. V druhé míse smícháme všechny suché ingredience. Tekutý obsah první mísy zamícháme postupně do suché směsi. Přimícháme nastrouhanou a vymačkanou cuketu a čokoládu nakrájenou na kostičky. Pečeme 40-45 min. Necháme vychladnout a zatuhnout v lednici.

Energetická hodnota 1 kus: 850 kJ

26 g sacharidů

5 g bílkovin

9 g tuků

2 g vlákniny

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

Fotografie: Tomáš Martínez

Zdroj: www.czfcdb.cz

Copyright © 2025

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