



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Flexitariánství](#) 19. 4. 2022 | redakce Vím, co jím

# Znáte flexitariánskou stravu? Vyzkoušejte některý z receptů

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Znate-flexitarianskou-stravu-Vyzkousejte-nektery-z-receptu\\_\\_s20142x20266.html](https://magazin/clanky/o-vyzive/Znate-flexitarianskou-stravu-Vyzkousejte-nektery-z-receptu__s20142x20266.html)

Flexitariánství je způsob stravování, který je založen především na rostlinné stravě, možná je ale také konzumace mléčných a občasně i masitých pokrmů. Svůj jídelníček můžete naopak obohatit o nové potraviny, které mohou být vašemu zdraví prospěšné.



Následující recepty jsou **ukázkou flexitariánské stravy**, založené především na rostlinných produktech, ale nezříkají se ani těch mléčných. Oceníte je, ať už hledáte tipy na snídani, svačinu či večeři, a to ve sladké i slané variantě.

# Ovesná kaše s mandlemi a pečenými fíky

**Ingrediencie:** • 750 ml mandlového nápoje Alpro (s vanilkovou příchutí) • 250 g ovesných vloček • 250 ml vody • špetka soli • 4 fíky nakrájené na kousky • hrst sekaných mandlí

**Příprava:** Předehřejte pečicí troubu na 180 °C. Do většího hrnce dejte mandlový nápoj Alpro, ovesné vločky, vodu a špetku soli. Dejte na sporák, přiveďte k varu, stále míchejte, dokud kaše nezačne houstnout a vařte po dobu 5 minut. Fíky dejte na plech na pečení, vložte do předehřáté trouby a lehce opečte. Kaši podávejte s pečenými fíky. Posypte sekanými mandlemi.



# Špenátové muffiny

**Ingrediencie:** • 200 ml mandlového nápoje neslazeného Alpro • 230 g mouky • 1 lžičce prášku do pečiva • 300 g špenátu • 1 stroužek česneku • 3 vejce • 60

g bílého sýra feta nakrájeného na kostičky velké 0,5 cm • olej, pepř, sůl, rajčata



**Příprava:** Při stálém míchání restujte špenát s česnekem, dokud nezměkne. Nechte okapat a poté veškerou přebytečnou vodu vymačkejte. Dobře špenát promíchejte. Předehřejte troubu na 160 °C. Vytřete formu na muffinu tukem nebo použijte silikonové

formy. Ušlehejte vejce spolu s neslazeným mandlovým nápojem Alpro, dokud nebude směs napěněná. Opatrně přidejte mouku a prášek do pečiva. Přimíchejte špenát s kostkami sýra feta. Okořeňte pepřem, trochou soli a bylinkami. Směs nalijte do forem. Muffiny pečte 30–40 minut. Zkontrolujte špejlí nebo párátkem (po vytažení by mělo být suché). Nechte odpočinout 10 minut ve vypnuté pečicí troubě se zavřenými dvířky. Muffiny vyndejte z forem a servírujte s rajčatovým salátem.

# Ředkvičková pomazánka s vajíčky a petrželkou

**Ingredience:** • 4 vejce • 1 větší cibule • 300 g ředkviček • 130 g lučiny • 4 lžíce jogurtu Activia bílá • petrželka

**Příprava:** Vajíčka uvařte natvrdo. Ředkvičky očistěte, nastrouhejte nahrubo a vymačkejte z nich přebytečnou vodu, ať místo pomazánky nemáte salát. Stejně tak k ředkvičkám nahrubo nastrouhejte zchladlá oloupaná vejce. Přidejte lučinu, jogurt, najemno nakrájenou cibuli a nasekanou petrželku. Metlou vše důkladně promíchejte. Jako pečivo se skvěle hodí celozrnný chléb.



*Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a. s.*



Zdroj obrázků v textu: se svolení Danone a. s.; Shutterstock.com

[Danone flexitariánská strava flexitariánství ovesná kaše ředkvičková pomazánka špenátové muffiny zdravý recept](#)

---

Copyright © 2023

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