



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 15. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Ovesné pusinky z vloček a sušeného ovoce

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Ovesne-pusinky-z-vlocek-a-suseneho-ovoce__s20144x10737.html

Malé pusinky jsou zdravější variantou drobného mlsání v malém množství. Sušené ovoce obsahuje koncentrované množství vlákniny a živin, ale i cukrů. Proto i dobrého po málu.



Sušené ovoce představuje zdravější náhradu cukru. **V sušeném ovoci se skrývá značné množství vlákniny, která napomůže dobrému trávení a také zasytí.** Sušené ovoce je často sířeno, přičemž na siřičitany jsou někteří lidé alergičtí. Proto raději kupujte sušené ovoce v bio kvalitě, nebo si jej za

pomocí sušičky usušte v sezóně sami. Před zpracováním zalijte sušené ovoce horkou vodou a po několika minutách ji slijte.

Složení

jemné ovesné vločky Emco	100 g
směs sušeného ovoce	80 g
1 lžička stévie, nebo cukr	66 g
kvalitní margarín	40 g

Postup

Margarín rozpustíme na pánvičce, přidáme ovesné vločky a necháme je nasát tuk. Směs necháme vystydnout. Sušené ovoce - meruňky, broskve, švestky - (nejlépe v bio kvalitě, nesířené) nakrájíme na maličké kousky. Vločky smícháme s ovocem, přidáme vejce, cukr (nebo sladidlo) a vytvoříme kompaktní směs. Pomocí čajové lžičky tvoříme malé pusinky, které dáváme na pečicí papír. Pečeně max. na 180 stupňů zhruba 20 minut. Záleží na typu trouby a výšce těsta. Upečené a vychladlé pusinky vložíme do barevných papírových košíčků.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím

10 ks

energetická hodnota (kcal)	kcal	107	317	1 066,6	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3	7,8	26,1	-
sacharidy	g	19	56,4	189,6	-
z toho cukry	g	9	26,8	90	-
tuky	g	4	12,2	41,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	4,9	16,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	3	7,7	25,8	-
sůl	g	0	0,055	0,186	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	7	19,6	66	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (moučník).

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz