



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 1. 12. 2021 | Ing. Hana Pávková Málková

Netradiční raw vosí hnízda banánovo-mangová

URL článku: magazin/recepty/Netradicni-raw-vosi-hnizda-bananovo-mangova__s20144x20122.html

Pokud se chystáte letos připravit i nějakou netradiční variantu vánočního cukroví, vyzkoušejte tato exotická banánovo-mangová vosí hnízda! S klasickým receptem mají společný asi jen tvar, ale jejich chuť vás rozhodně příjemně překvapí.



Na vosí hnízda budete potřebovat **pouze 5 surovin**, každá z nich jim dodá plno prospěšných látek a skvěle se navzájem doplňují.

- **Ořechy** jsou především zdrojem kvalitních tuků, **ovesné vločky** dodají vhodné polysacharidy, **ovoce** je bohaté na vitaminy a antioxidanty.

Banán dodá také sladkou chuť a není třeba vosí hnízda ničím dalším sladit. **Kakao** vosí hnízda doladí nejen svou chutí a barvou, ale je také zdrojem cenných antioxidantů.

Ingredience: 25 porcí

Těsto

kešu ořechy	180 g
banán	140 g
ovesné vločky	100 g
kakao	20 g

Náplň

mango	80 g
banán	40 g

Na podklad

mango	80 g
banán	60 g

Postup

1. Nejprve si připravíme těsto. Kešu ořechy a vločky rozmixujeme najemno, přidáme i rozmixovaný banán, kakao a vypracujeme těsto. V případě potřeby těsto zahustíme mletými vločkami nebo naopak zředíme

rozmixovaným banánem.

2. Těsto zabalíme do folie a necháme v lednici odpočinout.
3. Na náplň rozmixujeme mango společně s banánem.
4. Na podklad vosích hnízd použijeme na kolečka nakrájené banány a mango (mango nakrájíme na plátky a za pomoci vykrajovátka vykrajíme kolečka – toto uděláme ještě před přípravou náplně, abychom zbylé odřezky zužitkovali na náplň).
5. Vosí hnízda tvoříme klasicky za pomoci formiček – vložíme těsto, připravíme otvor, který naplníme ovocnou náplní, a přiklopíme kolečkem banánu nebo manga. Vosí hnízda skladujeme v lednici a co nejdříve sníme.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria VíM, co jím	
		25 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	72	256	1793	≤ 110 kcal/porci	
bílkoviny	g	2	7,2	50	-	
sacharidy	g	8	28	196	-	
z toho cukry	g	2,5	9	63	-	
tuky	g	4	14	98	-	
z toho	-	-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,8	2,8	20	≤ 6 g/100 g	
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g	
vláknina	g	1	3,6	25	-	
sůl	g	0	0,01	0,1	≤ 1/100 g	

přidaný cukr g 0 0 0 ≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (snack).

[antioxidanty](#) [exotické ovoce](#) [moučník](#) [raw](#) [cukroví](#) [receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [rychlý zdravý recept](#) [vánoční cukroví](#) [vánoční pečivo](#) [vánoční recept](#) [vláknina](#) [vločky](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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