magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Zdravé Vánoce 7. 12. 2022 | Bc. Martina Drtinová

Quinoové kuličky s kokosem

URL článku: magazin/recepty/Quinoove-kulicky-s-kokosem__s20144x20443.html

Použít quinou do vánočního cukroví? Zdá se to možná trochu zvláštní, ale přesvědčte se sami. Příprava je rychlá, s těstem se skvěle pracuje a výsledné kuličky slibují chuťový zážitek.



- **Quinoa**, která je základem tohoto receptu, je označována jako pseudoobilovina. Je přirozeně bezlepková, poskytuje bohatý zdroj vlákniny, a to jak rozpustné, tak i nerozpustné, díky čemuž prospívá dobrému trávení. Pyšní se obsahem kompletních bílkovin, vyjímečně

vysoké je v ní i množství aminokyseliny lysinu.

- Zanedbatelný není ani obsah minerální látek, zejména pak hořčíku, vápníku, železa a zinku. Za povšimnutí stojí i vitamíny skupiny B, či vitamin C a E.

Ingredience: 20 kusů/porcí

quinoa	100 g
voda	2x 200 ml
jemně mleté ovesné vločky	60 g
strouhaný kokos	50 g
rýžový sirup	100 g
mandlové máslo	60 g
přírodní kakao na obalení	50 g

Postup

1. Quinou namočte na 10 minut do 200 ml studené vody. Poté vodu slijte, quinou propláchněte a zalijte 200 ml nové studené vody. Vařte zakryté na mírném ohni 15 minut, následně ponechte ještě dalších 10 minut odpočívat pod pokličkou. Uvařenou quinou nechte zcela vychladnout.
2. Ke quinoe přidejte vločky, rýžový sirup a mandlové máslo a pomocí mixéru rozmixujte do hladké kaše.

3. Do směsi zapracujte strouhaný kokos a vzniklou hmotu dejte na 1-2 hodiny do lednice odležet.
4. Z těsta tvarujte kuličky, které opatrně obalujte v kakau.
5. Hotové kuličky skladujete v lednici a zkonzumujte do týdne.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 20 porcí		kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	90	271	1794		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,6	7,7	51,1	-	
sacharidy	g	10,6	32	212	-	
z toho cukry	g	4	12,1	79,9	-	
tuky	g	4,3	13,1	86,6	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	5,9	39,6		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,1	6,3	42	-	
sůl	g	0,00	0,01	0,098		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

bílkoviny ovesné vločky quinoa receptura dle kritérií Vím, co jím Vánoce vánoční cukroví vánoční recept veganský recept vláknina zdravý recept

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz