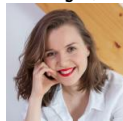




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 13. 5. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Sladký nákyp z quinooy s ovocem

URL článku: magazin/recepty/Sladky-nakyp-z-quinoy-s-ovocem__s20145x19703.html

Vyzkoušejte sladký nákyp, tentokrát s quinoou. Podobně jako rýže je quinoa v kuchyni velmi univerzální - chuťově se velmi dobře přizpůsobí ostatním ingrediencím.



Quinoa je skvělou alternativou k rýži nejen jako příloha, ale také ve sladkých receptech. Před vařením quinou spařte a poté ještě několikrát properte ve vodě - obsahuje totiž vyšší množství saponinů, které mohou pokrmu dodat hořkou nebo svíravou chuť. Díky této práci navíc se vám v

pokrmu **odmění jemnou oříškovou chutí.**

Quinoa má **mnohem více rostlinných bílkovin**, než již zmíněná rýže. Je zdravou alternativou k masovým a jiným živočišným zdrojům bílkovin, které obsahují nasycené tuky a mohou zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi. Quinoa **obsahuje všech 8 esenciálních aminokyselin**, a to včetně lysinu, což někdy bývá nedostatková aminokyselina v čistě rostlinném jídelníčku.

Ingredience 3 porce

quinoa vařená	370 g
ovesné mléko	250 g
banán	120 g
jablka	180 g
vlašské ořechy	30 g
sušené goji	30 g
javorový sirup	40 g
ovesná mouka	20 g
lněná semínka	4 g
mletá skořice	2 g
jedlá soda	3 g

Postup

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. V míse důkladně rozmačkáme banán, poté přidáme ovesné mléko, lněné semínko, javorový sirup i skořici a vše důkladně promícháme.
3. Jablko nakrájíme na drobné kostičky, ořechy nasekáme na menší kousky a spolu s goji a uvařenou quinoou přimícháme do směsi.
4. Nakonec vmícháme ovesnou mouku společně s jedlou sodou.
5. Pečeme v zapékací misce vyložené pečícím papírem přibližně 30 minut, dokud povrch není zlatavý.

výživové údaje		1 porce	na 100 g	celkem	kritéria	Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	423	122	1280		350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	10	2,9	30		-
sacharidy	g	69	20	208		-
z toho cukry	g	29	8,2	85,7		-
tuky	g	11,2	3,2	33,7		-
z toho			-	-		-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,1	0,3	3,4		≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	10,5	3	31,4		≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,8	0,2	2,5		≤ 0,825 g/100 g
přidaný cukr	g	7,9	2,3	23,8		≤ 3 g/100 g

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

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

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