



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Vegetariánství](#) 10. 4. 2024 |



Ing. Barbora Karásková

Cottage bábovičky s příchutí nivy

URL článku: magazin/recepty/Cottage-babovicky-s-prichuti-nivy__s20145x20783.html

Hledáte recept na plnohodnotnou, zdravou svačinku, která je zároveň vhodná na cesty? Tak jste ho právě našli. Tyto bábovičky vás zaujmou nejen svým roztomilým vzhledem, ale také lákavými barvami a famózní chutí.



Díky pevné konzistenci jsou tyto bábovičky vhodné jako svačina do práce, nebo si je můžete sbalit s sebou na výlet. Stejně tak si na nich můžete ale pochutnat při společné domácí pohodičce s dětmi, neboť jsou skvělé jak za studena, tak za tepla. Tento recept rozhodně stojí za vyzkoušení, zaručeně vás nadchne.

Tip: Pokud nemáte formy na bábovičky, použijte formičky na muffiny, nebo jen muffinové košíčky.

Ingredience: 6 porcí

cottage light	200 g
jemné ovesné vločky	50 g
vejce 2 ks	116 g
niva fit 30 %	15 g
čerstvá červená paprika	30 g
polníček	20 g
sušená rajčata	15 g
čerstvá bazalka	10 g
pepř	2 g
kypřicí prášek	2 g
kokosový olej	2 g

Postup



1. Cottage dáme do mísy a rozmixujeme tyčovým mixérem do středně hladké konzistence.
2. Zeleninu (papriku a sušená rajčata) očistíme, nakrájíme na velmi drobné kostičky a přidáme k rozmixovanému sýru.
3. Přidáme zbývající suroviny, tedy rozklepnuté vejce, nadrobenou nivu, ovesné vločky, bazalku, polníček, pepř a kypřicí prášek. Veškeré tyto ingredience dobře promícháme.

4. Formy na bábovičky nebo muffiny vymažeme kokosovým olejem, a poté do nich nalijeme připravenou směs.
5. Naplněné formičky vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme při 220 °C přibližně 25 minut.
6. Po vychladnutí vyjmeme z formiček a hurá na výlet. Nebo na svačinku.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
	6 porcí					
energetická hodnota (kcal)	kcal	99	129	595		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	8,4	10,9	50,6	-	
sacharidy	g	6,4	8,4	38,6	-	
z toho cukry	g	1,2	1,6	7,2	-	
tuky	g	4,2	5,4	25	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	2,3	10,6		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	2,2	10	-	
sůl	g	0,76	0,98	4,54		≤ 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 \(snack\)](#).

[nutriční hodnota ovesné vločky receptura dle kritérií Vím, co jím slaná svačina slané muffiny sýr cottage tabulka výživových hodnot vegetariánský recept](#)

[zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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