magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 10. 4. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Cottage bábovičky s příchutí nivy

URL článku: magazin/recepty/Cottage-babovicky-s-prichuti-nivy__s10007x20783.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 přášek	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 6 porcí	kritéria Vím, co jím
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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz