Recepty 24. 4. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Plnohodnotný kefírový drink s avokádem

URL článku: magazin/recepty/Plnohodnotny-kefirovy-drink-s-avokadem__s10007x20792.html

Nemáte mnoho času, ale toužíte po zdravé a rychlé svačince? Máme pro vás ideální řešení v podobě lahodného nápoje, který je bohatý na vitamíny, minerální látky, zdravé tuky a bílkoviny. Milým bonusem navíc je jemně sladká chuť bez přídavku cukru.

Stačí pouze rozmixovat těchto pár základních, nutričně hodnotných potravin a získáte během pár minut nejen plnohodnotnou denní porci, ale i potřebné palivo pro činnosti, které vás čekají.

- **Kefír** obsahuje **živé bakterie** a kvasinky, které jsou prospěšné pro trávení a zdraví střev. Tato probiotika pomáhají udržet rovnováhu mikrobiomu ve střevech a zlepšit trávení.
- **Tvaroh je** bohatý na **bílkoviny**, což je důležité pro regeneraci svalů, růst tkání a celkové zdraví. Bílkoviny jsou také důležité pro udržení pocitu sytosti.
- Obě mléčné složky této svačinky navíc obsahují vitamíny a minerály, jako je **vápník, vitamín D, vitamín B12** a další, které jsou důležité pro zdraví kostí, svalů, nervového a imunitního systému.
- **Avokádo** je bohaté na zdravé tuky, vlákninu, vitamíny a minerály. Jeho konzumace může pomoci snížit riziko srdečních onemocnění, podpořit zdraví mozku, pokožky a očí, a také přispět k regulaci hladiny cukru v krvi. Je vynikajícím zdrojem mononenasycených tuků, které pomáhají snižovat hladinu „špatného“ cholesterolu. Díky svému obsahu vlákniny může avokádo také pomoci udržet pocit sytosti a regulovat trávení.
- **Ovesné vločky** jsou rovněž vynikajícím zdrojem živin. Jsou bohaté na rozpustnou vlákninu nazývanou **beta-glukan**, která může pomoci snížit hladinu cholesterolu v krvi a stabilizovat hladinu cukru v krvi. Obsahují **komplexní sacharidy**, které poskytují trvanlivou energii a pomáhají udržovat stabilní hladinu energie po delší dobu. Kromě toho jsou zdrojem různých vitamínů a minerálů, jako je železo, hořčík, fosfor, zinek, vitamín B1 (tiamin) a vitamín B6.

Ingredience: 2 porce

kefírové mléko 1,1 % tuku	180 g
voda	100 ml
odtučněný tvaroh	40 g
avokádo	40 g
banán	45 g
ovesné vločky	6 g

Postup

1. Avokádo zbavíme slupky a pecky a spolu s oloupaným banánem vložíme do mixéru.
2. Dále přidáme kefírové mléko, tvaroh, ovesné vločky a 100 ml vody. V letních měsících lze rovněž přidat kostku ledu.
3. Veškeré suroviny rozmixujeme do vzniku hladké konzistence.

4. Nalijeme do sklenic a máme hotovo. Dobrou chuť.

výživové údaje		na porci	na 100 g	celkem	kritéria Vím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	108	53	217	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	6,2	3	12,3	-
sacharidy	g	12	5,8	23,9	-
z toho cukry	g	7,5	3,6	14,9	-
tuky	g	4,3	2,1	8,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,2	0,6	2,4	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,9	0,9	3,8	-
sůl	g	0,12	0,06	0,24	≤ 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).

avokádo banán kefír receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept zdravá svačina

---

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