

Středy doktora Středy: Doma lze vyrobit zdravé müsli i tyčinky

Východní Čechy – V minulém díle našeho pravidelného seriálu o dietách a zdravé výživě jsme se zabývali ovesnými vločkami. Jedná se o velmi zdravou potravinu, která je plná prospěšných živin a vitamínů. Není pouze zdravá, ale také dietní. Je součástí většiny redukčních jídelníčků a připravovat se dá na mnoho způsobů. Z ovesných vloček se vyrábí také müsli.

Pokud se snažíte udržet štíhlou linii nebo zhubnout, jistě je müsli součástí vašeho jídelníčku. Lze z něj vykouzlit opravdu lahodnou a dietní snídani. V prodejnách potravin je k dostání nepřeberné množství müsli směsí, ne všechny jsou však skutečně dietní a zdravé. Je důležité umět si vybrat tu správnou směs.



Müsli můžeme obecně rozdělit na sypané a pečené. Z dietního hlediska je vhodnější sypané, do kterého se nepřidává žádný cukr navíc. Jedná se pouze o směs ovesných vloček a dalších přísad, kterými jsou například rozinky či jiné

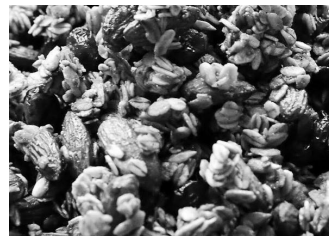
sušené ovoce, oříšky, semínka, kokos a další.

Pečené müsli je u většiny lidí oblíbenější pro svou sladkou chuť. Je připravováno v troubě pečením a přidává se do něj sladidlo, buď ve formě medu, či jiného sirupu. Takto

připravené müsli již však není příliš dietní a je potřeba ho konzumovat pomálu. Pokud si vyrobíme pečené müsli doma, můžeme si pohlídat množství sladidla a udělat si tak tuto variantu o něco dietnější, než je ta kupovaná.

Domácí müsli

Příprava domácího pečeného müsli je přitom velmi snadná a rychlá. Potřebujeme: 200 g ovesných vloček, 60 g medu, 50 g loupaných mandlí, 50 ml jablečného džusu, 40 g rozinek a 20 g slunečnicových semínek. Veškeré ingredience smícháme v míse. Předehřejeme troubu na 170 stupňů. Na plech dáme pečící papír a na něj rozprostřeme müsli směs. Vložíme do trouby a necháme zapékat asi na 25 minut. Vyn-



dáme, promícháme a necháme vychladnout.

Stejně jednoduše si můžeme doma vyrobit zdravé müsli tyčinky s minimem kalorií. V obchodech je sice k dostání spousta druhů těchto zdravých pochutin, jen málo z nich je však opravdu zdravých. Téměř všechny totiž obsahují přidaný cukr a nekvalitní tuky. Na přípravu domácích müsli tyčinek budeme potřebovat: 250 g ovesných vloček, 50 g nasekaných lískových

ořechů, 100 g brusinek, 150 g datlí, 2 banány a ½ jablka. Datle namočíme na několik hodin do vody. Vodu slijeme a datle rozmixujeme společně s banány. Jablko nastrouháme nahrubo. Nyní smícháme všechny ingredience ve velké míse a důkladně napěchujeme do malého pekáče vyloženého pečícím papírem. Pečeme v předehřáté troubě na 170°C po dobu asi 20 minut. Necháme ve formě vychladnout a ztuhnout. Poté vyklopíme a krájíme na tyčinky. Pokud hned nezmizí, uchováváme je v ledničce. **(red)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

