



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 19. 4. 2022 | redakce Vím, co jím

Znáte flexitariánskou stravu? Vyzkoušejte některý z receptů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Znate-flexitarianskou-stravu-Vyzkousejte-nektery-z-receptu__s20142x20266.html

Flexitariánství je způsob stravování, který je založen především na rostlinné stravě, možná je ale také konzumace mléčných a občasné i masitých pokrmů. Svůj jídelníček můžete naopak obohatit o nové potraviny, které mohou být vašemu zdraví prospěšné.



Následující recepty jsou **ukázkou flexitariánské stravy**, založené především na rostlinných produktech, ale nezříkají se ani těch mléčných. Oceníte je, ať už hledáte tipy na snídani, svačinu či večeři, a to ve sladké i slané variantě.

Ovesná kaše s mandlemi a pečenými fíky

Ingredience: • 750 ml mandlového nápoje Alpro (s vanilkovou příchutí) • 250 g ovesných vloček • 250 ml vody • špetka soli • 4 fíky nakrájené na kousky • hrst sekaných mandlí

Příprava: Předehřejte pečicí troubu na 180 °C. Do většího hrnce dejte mandlový nápoj Alpro, ovesné vločky, vodu a špetku soli. Dejte na sporák, přiveďte k varu, stále míchejte, dokud kaše nezačne houstnout a vařte po dobu 5 minut. Fíky dejte na plech na pečení, vložte do předehřáté trouby a lehce opečte. Kaši podávejte s pečenými fíky. Posypte sekanými mandlemi.



Špenátové muffiny

Ingredience: • 200 ml mandlového nápoje neslazeného Alpro • 230 g mouky • 1 lžice prášku do pečiva • 300 g špenátu • 1 stroužek česneku • 3 vejce • 60

g bílého sýra feta nakrájeného na kostičky velké 0,5 cm • olej, pepř, sůl, rajčata



Příprava: Při stálém míchání restujte špenát s česnekem, dokud nezměkne. Nechte okapat a poté veškerou přebytečnou vodu vymačkejte. Dobře špenát promíchejte. Předehřejte troubu na 160 °C. Vytřete formu na muffinu tukem nebo použijte silikonové

formy. Ušlehejte vejce spolu s neslazeným mandlovým nápojem Alpro, dokud nebude směs napěněná. Opatrně přidejte mouku a prášek do pečiva. Přimíchejte špenát s kostkami sýra feta. Okořeňte pepřem, trochou soli a bylinkami. Směs nalijte do forem. Muffiny pečte 30-40 minut. Zkontrolujte špejlí nebo párátkem (po vytažení by mělo být suché). Nechte odpočinout 10 minut ve vypnuté pečicí troubě se zavřenými dvířky. Muffiny vyndejte z forem a servírujte s rajčatovým salátem.

Ředkvičková pomazánka s vajíčky a petrželkou

Ingredience: • 4 vejce • 1 větší cibule • 300 g ředkviček • 130 g lučiny • 4 lžíce jogurtu Activia bílá • petrželka

Příprava: Vajíčka uvařte natvrdo. Ředkvičky očistěte, nastrouhejte nahrubo a vymačkejte z nich přebytečnou vodu, ať místo pomazánky nemáte salát. Stejně tak k ředkvičkám nahrubo nastrouhejte zchladlá oloupaná vejce. Přidejte lučinu, jogurt, najemno nakrájenou cibuli a nasekanou petrželku. Metlou vše důkladně promíchejte. Jako pečivo se skvěle hodí celozrnný chléb.



Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a. s.



Zdroj obrázků v textu: se svolení Danone a. s.; Shutterstock.com

[Danone flexitariánská strava flexitariánství ovesná kaše ředkvičková pomazánka špenátové muffiny zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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