

# Zdravá kalorická bomba, kterou si zapamatujete

03.02.2022

Na trzích na Jiřáku se potkáte s Janem Lokvencem. Ochutnat u něj můžete ručně vyráběné granoly, které tvoří pod značkou Doruky mls.



Pět let jsem měl veganské bistro Doruky drink, kde jsem prodával šejky a drobné občerstvení, ale pořád jsem hledal výjimečný dezert. Produkty od oslovených firem mě nezaujaly, tak jsem začal experimentovat sám. Na sociálních sítích jsem si našel recepty na veganskou granolu a půl roku jsem vytrvale zkoušel její přípravu. Až jsem na to přišel a rozhodl se jít s produktem ven. Trhy na Jiřáku se logicky nabízely, protože na Praze 3 žiji téměř 50 let a zřídil jsem si tu výrobu, ve které mlsy připravuji. Není to klasická granola, která by měla obsahovat 70 % vloček a je určená spíše k přípravě kaše. Já jich do mlsu dávám jen čtvrtinu, takže mají formu pevného řezu nebo tyčinky.

Sám nejsem ortodoxní vegan, rád si dám občas maso. Ale veganská jídla mi nejlépe vyhovují, a tak je 90 % mých mlsů pouze z oříšků, semínek, sušeného ovoce a hrstky vloček spojených ječným sladem. Toho je zrovna v Česku dostatek, protože se z něj vyrábí pivo, které jde u nás na odbyt. Zakládám si na tom, že výrobky nepeču, pouze je suším. Tepelnou úpravou ztrácejí suroviny část svých výživových hodnot a já mlsy rád připravuji zcela naturální — tím jsou poctivé na kousání. Nepoužívám rafinované cukry, umělá dochucovadla ani barviva. Mls je sladký jen díky ovoci. Ve variantě tropik najdete papayu, mango, ananas, datle, brusinky a různé druhy oříšků. I malý kousek vám dá hromadu energie, takže je to ideální svačina do hor.

Výrobu si můžete vyzkoušet doma. Vezměte si sušené ovoce, které máte rádi, vhodné jsou vlastnoručně nasušené křížaly z jablek. Ovoce smícháte s ořechy, ale pozor! Alergici ať zvolí jen takové oříšky, které jim neublíží. Do směsi přihodíte trošku vloček a semínek a spojíte medem a ječným nebo kukuřičným sladem. Směs rozetřete na plech a necháte ji zatuhnout nebo přibližně půl hodiny péct v troubě.