

## Jak vznikají pufované chlebičky?

---



### Není to žádná alchymie

Děje se tak **ve speciálním stroji, kde se vlivem tlaku a teploty okolo 300 stupňů Celsia odpaří vlhkost vstupní suroviny (např. pšenice, pohanky, kukuřice, rýže...), což způsobí puknutí a nafouknutí zrn.** Podobně se také vyrábí burizony nebo popcorn.

### Doplňte je tuky a bílkovinami

Pufované chlebičky patří sice mezi zdravé potraviny, ale mají jednu jedinou nevýhodu. Pokud toto pečivo konzumujeme samotné, má vysoký glykemický index (GI), což znamená, že rychle zvýší hladinu cukru v krvi. **Je proto důležité doplnit jeho konzumaci o tuky a bílkoviny.**

Pro ideální zdravou snídani či svačinku je tedy nejlepší **namazat pufované chlebičky oblíbenou pomazánkou (např. sýrovou či luštěninovou) či obložit vajíčkem, kvalitním sýrem nebo šunkou a nějakou dobrou zeleninou.**