magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 30. 6. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Vanilková panna cotta s třešňovou omáčkou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Vanilkova-panna-cotta-s-tresnovou-omackou__s10007x9223.html

Vyzkoušejte odlehčenou verzi italského dezertu panna cotta z čistě rostlinných ingrediencí a bez cukru. Osvěžení s minimem tuku a kalorií, doplněné omáčkou ze šťavnatých třešní, je ideální do horkých letních dnů.

Lehká verze panna cotty

Italský dezert panna cotta se tradičně vyrábí svařením smetany, cukru a želatiny. Pro některé tak **obsahuje příliš mnoho živočišného tuku, cukru či laktózu**. Tento výborný dezert si však můžete vyrobit i zdravě s použitím čistě rostlinných ingrediencí. **Klasickou smetanu nahraďte sójovou, ovesnou, mandlovou či rýžovou nebo kokosovým mlékem**, které dodá dezertu výraznější chuť. Rostlinné smetany neobsahují laktózu, cholesterol a mají snížený obsah nasycených mastných kyselin. Cukr se dá nahradit medem, stévií či jakýmkoli jiným přírodním sladidlem (např. agáve či datlový sirup). **Na dochucení si vystačíte s vanilkovým luskem nebo můžete do dezertu i rozpustit vysokoprocentní hořkou čokoládu**. Dezert doplňte jakýmkoli čerstvým ovocem nebo ovocnou omáčkou a máte ideální vyvážený dezert nebo svačinu.

Agar místo želatiny

Místo klasické živočišné želatiny jsem použila rostlinnou želatinu Agar-agar. **Agar se vyrábí z mořských řas a je tak výborným zdrojem minerálních látek** (jód, vápník, železo, hořčík) a kyseliny listové. Agar má také protizánětlivé účinky, pomáhá snižovat cholesterol, léčí zácpu a podporuje trávení. Agar je k dostání v prodejnách se zdravou výživou v podobě agarových tyčinek, vloček či prášku. Nejdříve se namočí ve studené vodě a nechá nabobtnat, poté se povaří s ostatními ingrediencemi a nechá ztuhnout. **Používá se všude tam, kde klasická želatina** - dortové polevy, pudinky, želé, aspiky, dezerty či můžete dokonce Agar použít na výrobu džemu.

RECEPT: SÓJOVÁ PANNA COTTA

SUROVINY na 4 porce:

smetana sójová 400 g
agar (prášek) 4 g
agávový sirup 40 g
citrónová šťáva 20 g
třešně 200 g

agávový sirup 20 g
vanilkový lusk 5 g

POSTUP:

Lžičku agaru rozmícháme v cca 50 ml studené vody a necháme alespoň 10 min nabobtnat. Poté do hrnce vlijeme smetanu, namočený agar i s vodou a vyškrábnutý vanilkový lusk (nebo lžičku vanilkového extraktu). Přivedeme za stálého míchání k varu a necháme provařit cca 5 minut. Pak hrnec odstavíme a necháme vychladnout. Do vychladlé hmoty přidáme 40 g agávového sirupu. Směs vylijeme do formiček (některé jsou potřeba vymazat zlehka olejem, aby se dezert dobře vyklopil) a dáme ztuhnout do lednice alespoň na 4 hodiny, ideálně přes noc. Třešně si vypeckujeme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme krátce povařit. Na závěr dochutíme zbylým agávovým sirupem, ochutnáme a v případě kyselosti ještě dosladíme. Pak třešně rozmixujeme najemno a dáme také vychladnout. Vychladlou panna cottu vyklopíme, polijeme třešňovou omáčkou a ozdobíme lístky máty.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*106,7 kcal*
bílkoviny	*1,4 g*
sacharidy	*9,3 g*
z toho cukry	*7,9 g*
tuky	*7,1 g*
SFA	*0,9 g*
TFA	*0 g*

vláknina	*0,6 g*
sodík	*0,006 g*
přidaný cukr	*4 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroje: www.vyzivaspol.cz

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