magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 1. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Oslavte den dětí domácí jahodovo - tvarohovou zmrzlinou!

URL článku: magazin/recepty/Oslavte-den-deti-domaci-jahodovo---tvarohovou-zmrzlinou!__s10007x9798.html

Domácí zmrzlina z tvarohu je plná bílkovin a díky čerstvým jahodám i vitamínů a minerálů. Dopřejte si v horkých dnech toto lehké osvěžení.

Ovocné zmrzliny sice v létě osvěží, ale příliš nezasytí a ty smetanové sice zasytí, ale mají vyšší obsah tuků. Ideální je tedy kombinace ovocné zmrzliny s tvarohem či jogurtem. A takovou zmrzlinu si můžete připravit doma. **Stačí rozmixovat čerstvé ovoce dle chuti a přidat polotučný tvaroh či jogurt a podle kyselosti ovoce dosladit medem**. Přidávám ještě čerstvou vanilku nebo vanilkový extrakt a můžete také domácí

zmrzlinu ochutit **strouhaným kokosem nebo chia semínky**. Pokud nemáte zmrzlinovou formu na nanuky, tak použijte kelímky od jogurtu a lékařskou špachtli.

JAHODOVO-TVAROHOVÁ ZMRZLINA

SUROVINY na 6 porcí:

jahody	***500 g***
vanilka mletá	***5 g***
med	***50 g***
tvaroh polotučný	***250 g***

POSTUP:

Jahody rozmixujeme do hladka a přidáme tvaroh, dužinou z jednoho vanilkového lusku a med. Vše důkladně promixujeme a dáme do libovolné formy na zmrzlinu alespoň na 2-3 hodiny do mrazáku ztuhnout.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
		134 g		6 porcí	snack
energetická hodnota (kcal]	kcal	99	74	595	max. 110 kcal / porci
bílkoviny	g	5	3,6	29,3	-
sacharidy	g	15	11,1	89,5	-
z toho cukry	g	12	9,3	74,8	-
tuky	g	2	1,4	11,5	-
z toho					
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	1,4	0,9	7,6	1,1 g / 100 g nebo max. 13 % en. h.
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	0,1 g / 100 g nebo max 1,3 % en. h.
vláknina	g	2	2	11	-
sodík	mg	0	0	10	max. 400 mg / 100 g
přidaný cukr	g	7	5,1	41	max. 20 g / 100 g

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

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