



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 13. 7. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jahodovo kokosový kuskus

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jahodovo-kokosovy-kuskus__s10007x10487.html

Máme pro Vás tip na lehkou a rychlou snídani. Osvěžující kuskus s jahodami, kokosem a jogurtem obsahuje všechny důležité živiny, které vás po ránu nastartují a nabijí energií.



Kuskus na sladko

Kuskus je skvělá surovina na přípravu rychlé a výživné snídaně. Kuskus

stačí zalít jen horkou vodou a nechat pár minut nabobtnat. Pokud máte rádi snídaňové kaše, tak stačí do kuskusu přidat ovoce, ořechy nebo semínka a bílkovinu v podobě jogurtu, tvarohu či keфіru. Dosladit můžete medem nebo javorovým sirupem. Pokud máte raději ke snídani něco tužšího, tak dejte připravený kuskus přes noc do lednice. **Vychlazený kuskus krásně drží tvar a můžete ho servírovat i jako moučník.**

Suroviny

kokosový nápoj (Alpro Soya)	500 g
kuskus	250 g
med	70 g
kokos strouhaný	20 g
jahody	500 g
jogurt Olma Klasik	400 g

Postup

Kuskus nasypeme do hrnce a zalijeme kokosovým nápojem, přivedeme k varu, odstavíme a necháme pár minut nabobtnat. Mezitím si pokrájíme jahody na kousky. Do kuskusu vmícháme med, strouhaný kokos a na závěr i jahody. Lehce promícháme. Přelijeme do zapékací (studenou vodou předem vypláchnuté) mísy (15x25 cm) a dáme na cca 2 hodiny zatuhnout do lednice.

Podáváme s jogurtem, ozdobíme čerstvou mátou a jahodami.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím (hlavní jídlo).

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal]	kcal	424	97,5	1 698	max 700 kcal/porci
bílkoviny	g	14,2	3,2	56,6	-
sacharidy	g	76,8	17,6	307,2	-
z toho cukry	g	24,4	5,6	97,7	-
tuky	g	6,7	1,5	26,8	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	4,6	1,05	18,2	≤ 2,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	6,8	1,55	27	≤ 1.2 g/100 g
sůl	g	0,2	0	0,6	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	12,9	2,9	51,5	≤ 3 g/100 g

Copyright © 2023

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