magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 31. 5. 2018 | Ing. Hana Málková

Domácí ovocná zmrzlina ze skyru

URL článku: magazin/recepty/Domaci-ovocna-zmrzlina-ze-skyru__s10007x10998.html

K létu bezpochyby patří zmrzlina. A pokud si ji připravíte doma z kvalitních ingrediencí, můžete si na ní bez výčitek pochutnat a ještě prospět svému zdraví. Domácí zmrzlina vám dodá spoustu cenných látek a přitom vás i zasytí. Je ideální letní svačinkou jak pro dospělé, tak pro děti.

Skyr je tradiční islandský mléčný výrobek, který v posledních letech získává na popularitě i u nás. Není se čemu divit, **je skvělým zdrojem kvalitních bílkovin, obsahuje pouze 0,1 % tuku, dodá vám cenný vápník a příznivé probiotické mikroorganismy.**

Pro přípravu zmrzliny můžete využít jakékoli vaše oblíbené ovoce, ideálně vyberte to, co je zrovna v sezóně a poskytne vám nejvíce vitaminů a dalších prospěšných látek. Do zmrzliny přidejte i trochu banánu, který jí dodá krémovější konzistenci a zároveň ji i osladí, takže už nebude potřeba přidávat žádný cukr. Zmrzlinu dolaďte ještě **trochou arašídového másla, které je zdrojem vhodných tuků a zároveň podpoří vstřebávání některých prospěšných látek obsažených v ovoci, které jsou rozpustné právě v tucích.**

Suroviny

skyr	280 g
jahody	140 g
meruňky	140 g
banány	180 g
arašídové máslo	20 g

Postup

Smícháme skyr, banán a další ovoce dle chuti (například jahody, meruňky nebo borůvky), přidáme lžíci arašídového másla a rozmixujeme. Naplníme formičky na zmrzlinu a dáme zmrazit. **Případně lze využít mražené ovoce** (banán

den předem nakrájíme na kolečka a zamrazíme), přidáme skyr a arašídové máslo, rozmixujeme a můžeme ihned konzumovat.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				12 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	57	89	679	110 kcal/porci
bílkoviny	g	5	7,6	57,4	-
sacharidy	g	7	11	83,4	-
z toho cukry	g	5	7,7	58,5	-
tuky	g	1	1,7	12,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0	0,3	2,0	≤ 5 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	1	1,5	11,1	
sůl	g	0	0,076	0,574	≤ 1 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snacky, mražené krémy a zmrzlina).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz