



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 9. 2019 | Ing. Hana Málková

Čokoládový krém z řeckého jogurtu s banánem

URL článku: magazin/recepty/Cokoladovy-krem-z-reckeho-jogurtu-s-bananem__s10007x11048.html

Vymýšlíte dezert, který budete mít připravený během chvilky? Vyzkoušejte tento jednoduchý čokoládový krém ze dvou ingrediencí!



Základem krému je **kvalitní hořká čokoláda**, nejradyji používám 70% (více procentní čokoláda už by mohla být moc hořká, ale záleží na chuti každého z vás). Kvalitní hořká čokoláda rozhodně není žádný hřích a lze ji do jídelníčku v rozumném množství bez obav zařadit. Hořká čokoláda je **bohatým zdrojem**

antioxidantů, vlákniny a obsahuje jen malé množství cukru.

Řecký jogurt je velmi bohatý na bílkoviny, v klasické variantě obsahuje okolo 10 % tuku, ale můžete ho sehnat i v nízkotučné podobě. Pokud byste neměli řecký jogurt, lze použít i **tvoroh nebo skyr**.

Na dozdobení využijte libovolné ingredience, které máte k dispozici. Kromě banánu se skvěle hodí i borůvky, maliny nebo třeba exotické mango. Navrch můžete použít oříšky, hoblínky čokolády nebo stačí jen lehce posypat kakaem a luxusní dezert máte během pár minut hotový.

Suroviny (8 porcí):

70% hořká čokoláda	75 g
řecký bílý jogurt (0,1 % např. Milko)	300 g
banán	220 g
mandle	15 g

Postup:

Čokoládu rozpustíme na vodní lázni, necháme mírně zchladnout a postupně vmícháme do řeckého jogurtu. Banán nakrájíme na kolečka a postupně do skleničky vrstvíme krém a kolečka banánu. Na závěr posypeme mandlovými

plátky a dle chuti dozdobíme meduňkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím	
			8 ks		
energetická hodnota (kcal)	kcal	106,5	140,8	851,8	max 110 kcal/porci
bílkoviny	g	5,2	6,9	41,665	-
sacharidy	g	11	14,6	88,33	-
z toho cukry	g	7,1	9,4	57,08	-
tuky	g	4,7	6,2	37,25	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,4	3,2	19,19	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	2,7	16,09	
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g
sůl	g	0,1	0,1	0,6	≤ 1 g/100 g

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

Copyright © 2024

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