



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Borůvkový dezert s ricottou

URL článku: magazin/recepty/Boruvkovy-dezert-s-ricottou__s10007x11098.html

Rychlý a jednoduchý dezert po obědě je tento tip na využití borůvek, tvarohu a ricotty. Ricotta je přirozeně nasládlá, borůvky osvěžující.



Ricotta se řadí mezi syrovátkové sýry, má proto díky obsažené laktóze lehce nasládlou chuť a hodí se na přípravu dezertů. Na rozdíl od tvrdých sýrů má méně bílkovin, jejich obsah ale dožene přidávek tvarohu. **Borůvky jsou všeobecně známé pro své antioxidační vlastnosti a jsou považovány za**

jedny z nejzdravějších plodů naší přírody. Z vitaminů se vyznačují především vysokým obsahem vitamínu C, K minerální látky manganu, který je důležitý pro metabolismus cukrů a je také složkou mnoha enzymů.

Suroviny

Ricotta	200 g
tvaroh měkký 0,5 %	50 g
borůvky	200 g
javorový sirup	20 g

Postup

Ricottu vyšleháme s tvarohem, javorovým sirupem a polovičním množstvím borůvek. Směsí naplníme vhodné pohárky a navrch dosypeme zbývající borůvky.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
		5 porcí	snack		
energetická hodnota (kcal]	kcal 107	114	535,2		max 110 kcal/porci
bílkoviny	g 6	6,1	28,6	-	
sacharidy	g 10	10,4	49,0	-	
z toho cukry	g 3	3	14,3	-	
tuky	g 5	5,6	26,6	-	

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA) g	g	3	3,6	16,7	≤ 6,0 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.4 g/100 g
vláknina	g	2	1,9	8,8	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0	0,134	0,630	≤ 0,1 g/100 g
přidaný cukr	g	2	2,5	11,9	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (zákusky, moučníky).

Copyright © 2024

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz