



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 29. 5. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

# Tvarohový chia dezert s jahodami a borůvkami

URL článku: [magazin/recepty/Tvarohovy chia dezert s jahodami a boruvkami\\_\\_s10007x19208.html](http://magazin/recepty/Tvarohovy chia dezert s jahodami a boruvkami__s10007x19208.html)

Připravte si tento jednoduchý dezert, který si můžete díky skvělým nutričním hodnotám dopřát i jako sladkou tečku po obědě anebo ho využít jako svačinku, která vás zasytí.



Chia semínka jsou **bohatá na rozpustnou vlákninu** a dají se z nich připravit opravdu skvělé a chutné dezerty, které rozhodně splňují definici zdravého mlsání. A tenhle recept na tvarohový dezert je jedním z nich.

Tvaroh s mlékem dodají dezertu **kvalitní bílkoviny a dobře využitelný vápník**. Do dezertu můžete použít libovolné ovoce, doporučuji ale přidat vždy i malé množství banánu, bez kterého by byl dezert kyselý. Díky sladkému banánu už není potřeba dezert nijak přislazovat.

## Suroviny

jahody	100 g
borůvky	100 g
banán	100 g
tvoroh nízkotučný	250 g
mléko polotučné	250 ml
chia semínka	30 g

## Postup

1. Jahody a borůvky smícháme s tvarohem, mlékem a banánem a vše rozmixujeme.
2. Do směsi vmícháme chia semínka a důkladně promícháme.
3. Necháme do druhého dne v lednici nabobtnat.
4. Před podáváním můžeme ještě dozdobit čerstvým ovocem.

**výživové údaje**

**na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím**

				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	100,5	72,65	603	110 kcal/porci
bílkoviny	g	7,44	5,38	44,64	-
sacharidy	g	12,84	9,28	77,04	-
z toho cukry	g	6,23	4,5	37,36	-
tuky	g	2,44	1,76	14,64	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,64	0,46	3,83	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,368	2,43	20,21	
sůl	g	0,2	0,1	1	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100g

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

---

Copyright © 2024

Víím, co jíím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)