magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 10. 7. 2019 | Ing. Hana Málková

Jahodový pohár s pudinkovým krémem a karamelizovanými mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Jahodovy-pohar-s-pudinkovym-kremem-a-karamelizovanymi-mandlemi__s10007x19334.html

Připravte dětem (i sobě) tento skvělý jahodový pohár. Potěšíte nejen chuťové buňky, ale dodáte tělu i plno prospěšných živin!

Klasický pudink je především zdrojem škrobu a cukru a nutričně není příliš hodnotný. Pokud ho ale vylepšíte tvarohem, obohatíte ho o bílkoviny i cenný vápník a rázem se může jednat nejen o dezert, ale i **plnohodnotnou svačinku**. Jahody jsou zdrojem řady **vitaminů a antioxidantů**, bez obav ale

můžete využít i jakékoli jiné ovoce, které je zrovna v sezóně.

Na závěrečné vyšperkování si připravte směs karamelizovaných mandlí a vloček, stačí jim jen malé množství cukru a mandle tak budou krásně křupat. Mandle vám dodají především **prospěšné tuky** a společně s vločkami i **cennou vlákninu**.

Suroviny (3 porce):

jahody	500 g

Krém:

vanilkový puding (prášek)	40 g
poloučné mléko	400 ml
cukr	25 g
polotučný tvaroh	200 g

Křupavé mandle:

mandlové plátky	30 g
ovesné vločky	60 g
třtinový cukr	10 g

Postup:

Nejprve si připravíme krém. Pudink uvaříme (v trochu menším množství mléka, než je uvedeno v návodu), lehce osladíme a necháme vychladnout (přikryjeme fólií, aby se nevytvořil škraloup). Až bude mít pokojovou teplotu, vyšleháme společně s tvarohem do hladkého krému. Pro dospělé můžeme do krému na závěr přimíchat i trochu rumu.

Mandlové plátky a vločky krátce opražíme nasucho na pánvi, přidáme trochu třtinového cukru a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Směs sesypeme z pánve, rozprostřeme do jedné vrstvy a necháme vychladnout.

Jahody omyjeme, očistíme a nakrájíme na kolečka.

Do skleničky vrstvíme postupně jahody a krém a na závěr posypeme směsí mandlí a vloček.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem** 3 ks	**kritéria Vím, co jím**
energetická hodnota (kcal)	kcal	385,2	91,4	1155,7	max 350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	18,7	4,4	56,1	-
sacharidy	g	48,1	11,4	144,3	-

z toho cukry	g	30	7,1	90,1	-
tuky	g	12,3	2,9	37	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4	1	12,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6	1,4	18,1	≥ 1,4 g/100 g
přidaný cukr	g	11,7	2,8	35	≤ 3 g/100 g
sůl	g	0,2	0	0,6	≤ 0,875 g/100 g

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

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz