



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



[Recepty](#) 29. 1. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

# Čokoládové kuličky ze skyru a vloček

URL článku: [magazin/recepty/Cokoladove-kulicky-ze-skyru-a-vlocek\\_\\_s10007x19543.html](http://magazin/recepty/Cokoladove-kulicky-ze-skyru-a-vlocek__s10007x19543.html)

Zdravé čokoládové kuličky? Ano, i takové existují! A potěšíte jimi nejen sebe, ale určitě i své děti a ostatní členy rodiny.



**Skyr** je fermentovaný mléčný výrobek a je skvělým zdrojem prospěšných bakterií. Vyznačuje se vysokým množstvím bílkovin a vápníku, mimořádně nízkým obsahem tuku, velmi hustou konzistencí a nakyslou chutí.

**Ovesné vločky** pak budou v receptu sloužit především jako zdroj komplexních sacharidů a vlákniny.

**Hořká čokoláda a banán** kuličky jednak skvěle ochutí, a zároveň doplní i potřebné vitamíny a minerální látky.

## Suroviny

bílý sýr	100 g
banán	80 g
hořká čokoláda 70%	50 g
ovesné vločky	50 g
lískové ořechy	30 g
holandské kakao	5 g

## Postup

1. Čokoládu rozpustíme na vodní lázni, necháme mírně zchladnout a postupně vmícháme do sýru.
2. Banán rozmačkáme vidličkou a přidáme ke sýru.
3. Přidáme namleté ovesné vločky, důkladně rozmícháme a dáme do lednice ztuhnout.
4. Z hmoty tvarujeme kuličky, doprostřed každé kuličky zabalíme oříšek.

5. Hotové kuličky obalíme v kakau nebo mletých oříšcích a skladujeme v lednici.

<b>výživové údaje</b>	<b>na porci na 100g celkem</b>				<b>kritéria Víím, co jíím</b>
				15 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	57,1	271,9	856,61	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,4	11,3	35,54	-
sacharidy	g	5,2	24,8	78,05	-
z toho cukry	g	2,1	10,2	32,09	-
tuky	g	2,9	13,9	43,64	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	1,0	4,7	14,67	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,2	5,6	17,61	
sůl	g	0	0,1	0,2	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

---

Copyright © 2025

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