



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 27. 5. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Jahodové tartaletky

URL článku: magazin/recepty/jahodove-tartaletky__s10007x19712.html

Sezóna jahod začíná a přemýšlíte, co ze šťavnatých jahod připravit? Vyzkoušejte tartaletky! Těsto je jednoduché, je složeno jen ze tří ingrediencí, z nichž je každá zdrojem celé řady prospěšných živin.



Ovesné vločky obsahují komplexní sacharidy, kromě toho jsou bohatým zdrojem betaglukanů, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu a napomáhají ke snížení hladiny krevního cholesterolu. Mandlové máslo dodá kvalitní tuky, zejména mononenasycené mastné kyseliny.

Čekankový sirup tartaletky nejen osladí, ale zároveň i **obohatí o další vlákninu**. Pokud čekankový sirup nemáte, můžete ho nahradit jiným sirupem nebo medem, pak ale počítejte, že obsah cukru bude vyšší. Čekankový sirup je výjimkou mezi všemi možnými sirupy, obsahuje jen minimum cukru a jeho základ tvoří inulin (druh rozpustné vlákniny).

Díky tvarohové náplni dostanete do těla tolik potřebný vápník, zároveň je tvaroh bohatý na bílkoviny a díky tomu budou mít tartaletky nižší glykemický index a více vás zasytí.

Jahody jsou skvělým zdrojem vitamínu C i některých dalších vitaminů, antioxidantů (zejména anthokyanů) a některých minerálních látek. Pokud byste zrovna neměli čerstvé jahody, můžete si připravit tartaletky z malin, borůvek nebo i jiného ovoce.

Ingredience 10 porcí

Na těsto

| | |
|-------------------------------|-------|
| ovesné vločky | 120 g |
| mandlové, nebo ořechové máslo | 50 g |
| čekankový sirup | 25 g |
| voda na zředění dle potřeby | |

Na krém

| | |
|------------------|-------|
| polotučný tvaroh | 200 g |
| jahody | 100 g |
| vanilka mletá | 2 g |
| Zdobení | |
| jahody | 100 g |

Postup

1. Vločky částečně rozemeleme nebo použijeme jemné vločky.
2. Smícháme s ořechovým máslem a čekankovým sirupem.
3. Vypracujeme těsto, dle potřeby zředíme vodou, aby nám vznikla kompaktní hmota.
4. Těsto dáme v tenké vrstvě do formiček na tartaletky nebo muffiny a pečeme při 170 stupních cca 15-20 minut.
5. Hotové tartaletky vyklepneme z formiček a necháme vychladnout.
6. Připravíme si náplň. Tvaroh vyšleháme s vanilkou a přidáme nadrobno

nakrájené jahody.

7. Náplň plníme hotové košíčky a dozdobíme čerstvými jahodami.

8. Pokud tartaletky nebudeme jíst hned, polijeme jahody želatinou a necháme ztuhnout, aby jahody neoschly.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Víím, co jíím 10 porcí |
|--------------------------------|-------------------------|------|-----|-------|------------------------------------|
| | | | | | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 108 | 168 | 1 088 | 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 6,6 | 10 | 66 | - |
| sacharidy | g | 11,6 | 18 | 116 | - |
| z toho cukry | g | 2,6 | 4 | 26 | - |
| tuky | g | 0,9 | 1,4 | 9 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | | | | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,4 g/100 g |
| vláknina | g | 3,6 | 5,5 | 36 | |
| sůl | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0,3 | 0,5 | 3,25 | ≤ 20 g/100 g |

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

Copyright © 2024

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