



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



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

# Jahodové tartaletky

URL článku: [magazin/recepty/jahodove-tartaletky\\_\\_s10007x19712.html](http://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 vitamínů, 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
<b>Zdobení</b>	
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 jím
				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 jím (snack).**

---

Copyright © 2023

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