Recepty 23. 6. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Tvarohovo pohankové knedlíky s jahodami

URL článku: magazin/recepty/Tvarohovo-pohankove-knedliky-s-jahodami__s10007x19732.html

Jahodové knedlíky jsou klasika, kterou má rád snad úplně každý. A nemusí být vždy plné cukru a bílé mouky, dají se připravit i ve zdravější nutričně vyvážené podobě!

Pohanka patří mezi bezlepkové pseudoobiloviny. Je nejvýznamnějším **zdrojem přírodního rutinu**, který působí pozitivně především na kardiovaskulární systém a pružnost našich cév. Pohanka je také zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny, některých vitaminů (skupiny B) a minerálních látek. Pohanková mouka má trochu specifickou chuť, proto je vhodné ji ze začátku nakombinovat s klasickou moukou.

Tvaroh knedlíky obohatí o bílkoviny a skvěle využitelný vápník. Tvaroh je jednak použitý do těsta, ale kromě toho nezapomeňte hotové knedlíky posypat tvrdým strouhaným tvarohem. A nemusíte s ním vůbec šetřit.

Pochopitelně si můžete kromě jahodových knedlíků připravit i **meruňkové, švestkové nebo borůvkové.** Fantazii se meze nekladou a můžete je určitě zkusit i s jiným méně obvyklým ovocem.

Igredience - 4 porce

měkký tvaroh 0,5 %	200 g
1 vejce	50 g
pohanková mouka	120 g
hrubá mouka krupice	120 g
cukr	20 g
jahody	150 g
tvrdý tvaroh	200 g

Postup

1. Vejce rozmícháme s tvarohem, přidáme cukr, oba druhy mouky a vypracujeme hladké těsto.

2. Jahody zbavíme lístečků a zabalíme do těsta.

3. Připravené knedlíky dáme do vroucí vody a vaříme cca 10 minut.

4. Podáváme se strouhaným tvarohem nebo jogurtem.

5. Dle chuti můžem přidat i trochu rozpuštěného másla a čerstvé jahody na ozdobu.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	350	162	1400	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	28	13	110	-
sacharidy	g	53	25	213	-
z toho cukry	g	10	4,6	40	-
tuky	g	3,2	1,5	13	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1	0,5	4,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,9	2,3	20	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,2	0,1	0,9	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	5	2,3	20	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl

certifikován logem Vím, co jím (přesnídávka, lehký oběd).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz