



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[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 můžeme 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 Víím, co jím (přesnídávka, lehký oběd).

Copyright © 2022

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