

Čokoládové kuličky a lá termix

URL článku:

magazin/recepty/Cokoladove-kulicky-a-la-termix__s10007x19752.html

Máte rádi tradiční termix? Pokud ano, tak určitě vyzkoušejte tyhle čokoládové kuličky.



- **Tvaroh** je zdrojem kvalitních bílkovin a dobře využitelného vápníku. **Vločky** jsou bohaté na vlákninu a komplexní sacharidy.
- **Čokoláda** kuličkám dodá nejen skvělou chuť, ale obohatí je i o prospěšné antioxidanty. Vyplatí se vybírat kvalitní čokoládu s vysokým podílem kakaových součástí.
- Kromě skvělého složení u kuliček oceníte určitě i jednoduchou přípravu!

Zapojit do přípravy můžete i děti.

Suroviny

odtučněný tvaroh	120 g
hořká čokoláda	50 g
ovesný vločky	50 g
kakao	10 g

Postup

- 1) Čokoládu rozehrějeme na vodní lázni.
- 2) Vločky nameleme a vmícháme do tvarohu, přidáme i rozehrátou čokoládu a rozmícháme. Dáme ztuhnout do lednice.
- 3) Po ztuhnutí tvarujeme kuličky a obalujeme v kakau.
- 4) Dle chuti můžeme obalit v drcených oříšcích nebo celý oříšek zabalit doprostřed.
- 5) Kuličky skladujeme v ledničce a sníme během pár dní.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	98	256	589	110 kcal/porci
bílkoviny	g	5	13	30	-
sacharidy	g	9	25	56	-
z toho cukry	g	3	9	20	-
tuky	g	4	11	25	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2,3	6	13	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	2,5	6	15	
sůl	g	0,1	0,2	0,4	≤ 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 jím \(snack\)](#).

[bílkoviny proteiny receptura dle kritérií Víím, co jím rychlý zdravý recept vánoční cukroví vánoční recept zdravý recept](#)