



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 1. 7. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Třešňový crumble

URL článku: magazin/recepty/Tresnovy-crumble__s10007x19755.html

Vyzkoušejte tento moučník plný ovoce s křupavou drobenkou na povrchu. Nazývá se crumble a jeho příprava je opravdu jednoduchá.



Pro přípravu můžete použít jakékoli **ovoce, ideálně to sezónní**. Nebojte se ale ani sáhnout do zásob do mrazáku. Mražené ovoce vám poslouží stejně dobře jako čerstvé. A je už jen na vás, jestli zvolíte třešně, meruňky, jablka, švestky nebo například směs lesního ovoce. Základ na drobenku připravte ze

směsi vloček, ořechů a celozrnné mouky, díky tomu bude bohatá na vlákninu i celou řadu dalších prospěšných složek. Aby dezertu nechyběly bílkoviny, servírujte ho **s tvarohem nebo bílým jogurtem**.

Nejllepší je ještě teplý, ale chutnat vám bude i za studena.

Suroviny

Ovoce

třešně	250 g
rum	10 g

Posypka

ovesné vločky	60 g
špaldová celozrnná mouka	20 g
mandle	20 g
tuk vhodný na tepelnou úpravu (např. Flora Gold, příp. máslo)	20 g
třtinový cukr	10 g

Zdobení

tvaroh nebo řecký jogurt	140 g
--------------------------	-------

Postup

1. Vypeckované třešně promícháme s rumem či jiným likérem, případně dle potřeby lehce osladíme. Ovoce může i krátce povařit, ale není to nutné.
2. Třešně rozdělíme do malých jednorporcových zapékacích mističek nebo do jedné středně velké zapékací misky.
3. Na posypku smícháme vločky, mandlové lupínky (nebo nasekané mandle), celozrnnou mouku, cukr a rostlinný tuk vhodný na tepelnou úpravu (např. Flora Gold) nebo máslo.
4. Připravenou směsí posypeme třešně a dáme zapéct cca 25-30 minut.
5. Podáváme s tvarohem nebo řeckým jogurtem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím				
				10 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	84	158,4	839,7	110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,3	6,3	33,41	-
sacharidy	g	10,9	20,5	108,76	-
z toho cukry	g	4,8	9,1	48,31	-
tuky	g	3,1	5,8	30,75	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	1	5,36	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0,15	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,3	2,5	13,41	
sůl	g	0	0,1	0,3	≤ 1 g/100 g

