



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 15. 7. 2020 |  Ing. Hana Pávková Málková

Lehký tvarohovo-ricottový krém s jahodami

URL článku:

magazin/recepty/Lehky-tvarohovo-ricottovy-krem-s-jahodami__s10007x19756.html

Ideální dezert na letní teplé měsíce. Vyzkoušejte osvěžující jahodové pyré v kombinaci s jemným ricottovým krémem.



Krém z **tvarohu a ricotty** je přímo nabitý bílkovinami a vápníkem, který je velmi důležitý zejména pro naše kosti.

K oslazení je vhodné použít **čekankový sirup**, který je výjimkou mezi všemi možnými sirupy, obsahuje jen minimum cukru a jeho základ tvoří inulin (druh rozpustné vlákniny). Pokud čekankový sirup nemáte, můžete ho nahradit jiným

sirupem, cukrem nebo medem, pak ale počítejte, že obsah cukru bude vyšší.

Jahody jsou skvělým zdrojem vitamínu C i některých dalších vitaminů, antioxidantů (zejména anthokyanů) a některých minerálních látek. Dezert lze připravit kdykoli, a to z jahod mražených.

Ingredience 7 porcí

Jahody	500 g
Nízkotučná ricotta	250 g
Tvaroh měkky 0,5 %	250 g
Čekankový sirup	30 g
Šťáva z limety	10 ml
Vanilka mletá	2 g

Postup

- 1) Jahody svaříme v hrnci s trochou vody a kapkou čekankového sirupu.
- 2) Jakmile budou jahody rozvařené, rozmixujeme a necháme dobře vychladit.
- 3) Tvaroh, ricottu a čekankový sirup vyšleháme do pěny, přidáme i semínka z vanilkového lusku nebo vanilkový extrakt. Můžeme přidat i citronovou kůru.
- 4) Dezert servírujeme na malém talířku nebo ve skleničce - nejdříve krém a na něj nalijeme jahodové pyré
- 5) Na závěr zakápneme šťávou z limetky.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Vím, co jím
	7 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	108,4	72,8	758,91	110 kcal/porci
bílkoviny	g	9,0	6,0	62,84	-
sacharidy	g	8,8	5,9	61,418	-
z toho cukry	g	5,3	3,6	37,41	-
tuky	g	3,2	2,2	22,51	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	1,2	12,85	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	4,1	2,8	28,712	
sůl	g	0,2	0,1	1,5	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0,6	0,4	3,9	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Vím, co jím \(snack\)](#).

Copyright © 2022

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