



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 **tvárohu 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 vitamínů, 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 měkký 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 Víím, 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	-	-	-	-	-
nasyčené 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 Víím, co jím](#) (snack).

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