magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 19. 7. 2023 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pudinkový krém s tvarohem a bobulovitým ovocem

URL článku: magazin/recepty/Pudinkovy-krem-s-tvarohem-a-bobulovitym-ovocem__s10007x19871.html

Mléko a tvaroh jsou jedním z nejvýznamnějších zdrojů vápníku a vydatným zdrojem bílkovin. Pudinkový krém s ovocem je výbornou a rychlou svačinou, která plně nahradí jakékoli jiné, nutričně méně vhodné sladkosti. Navíc teď v létě můžeme krásně zužitkovat dozrávající bobulovité ovoce.

Tímto vynikajícím dezertem potěšíte nejen děti, ale i pochutnají si na něm i dospělí. Skvělé je, že si nyní v létě můžeme vybrat ze široké nabídky ovoce, které nám naše zahrádky, či pultu obchodů nabízí. Porozhlédnout se můžeme i ve volné přírodě a využít lesní plody, které v tuto dobu dozrávají.

- **Bobulovité ovoce** - borůvky, maliny, červený či černý rybíz, lesní jahody, později i ostružiny, jsou bohaté na **antioxidanty**. Bobule snižují hladinu cholesterolu v krvi i hladinu cukru a pomáhají zvyšovat citlivost buněk na inzulín. V neposlední řadě obsahuje bobulovité ovoce **vlákninu**, která ovlivňuje delší pocit sytosti.
- Tvaroh se vyznačuje vysokým podílem **kvalitních bílkovin**, které mají skvělý sytící efekt. Současně má tvaroh nízký glykemický index, proto nerozkýve hladinu krevního cukru a nemáme po jídle s ním hned hlad a chutě.
- Zároveň je tvaroh výborným **zdrojem vápníku**, který je velmi důležitý pro silné kosti nejen v období růsu, ale také jako prevence osteoporózy v pozdějším věku. V měkkém tvarohu lze nalézt **60 mg vápníku ve 100 g výrobku**. Díky laktóze, která se přemění na laktát, je vápník i lépe využitelný.

Ingredience: 14 porcí

mléko polotučné (1,5 % tuku)	1000 ml
vanilkový puding (prášek)	78 g
cukr	80 g
směs lesního a zahradního ovoce	400 g
tvaroh měkký (0,5 % tuku)	250 g

Postup

1. Ovoce očistíme, omyjeme a osušíme.
2. Pokud máme kyselé plody (např. rybíz), dle chuti, ale ne moc, ho osladíme.

3. Vanilkový pudink uvaříme podle návodu na obalu.
4. Za občasného míchání necháme hotový pudink zchladnout.
5. Do zchladlého pudinku po částech zašleháme měkký tvaroh.
6. Do misek dáme připravený krém a každou porci bohatě ozdobíme směsí ovoce.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 14 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	103	80	1438	110 kcal/porci
bílkoviny	g	5	4	70	-
sacharidy	g	17	13	238	-
z toho cukry	g	12	9	162	-
tuky	g	1,4	1,1	19,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,7	0,6	10,0	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,1	0,8	14,8	
sůl	g	0,1	0,1	2,0	≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	5,7	4,4	80	≤ 20 g/100 g

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

bobulovité ovoce jíme sezónně letní jídelníček recept s tvarohem receptura dle kritérií Vím, co jím sezónní potraviny sladká svačina tvaroh zdravý dezert

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz