



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 25. 11. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Borůvkový chia tvaroh s datlovým sirupem

URL článku: magazin/recepty/Boruvkovy chia tvaroh s datlovym sirupem__s10007x19877.html

Vyvážená snídaně, svačina či dezert by měl obsahovat čerstvé ovoce, komplexní sacharidy, bílkovinu i zdravé tuky. To všechno obsahuje recept na výborný borůvkový chia tvaroh s ovesnými vločkami.



Rychlá a zdravá snídaneň či svačina **plná sladoučkových borůvek** s antioxidanty, **betaglukanů** podporující imunitu z **ovesných vloček**, **sytících bílkovin** z tvarohu a **esenciálních mastných kyselin** z chia semínek. Tato kombinace vám dodá energii, podpoří imunitu i zlepší náladu.

Tvaroh je slazený pouze zralým banánem, ale kdo má raději sladší chuť, tak přidejte ještě lžičku datlového sirupu.

Ingredience 2 porce

polotučný tvaroh	150 g
polotučné mléko 15%	100 ml
banán	120 g
borůvky	100 g
chia semena	20 g
vločky	60 g
datlový sirup	10 ml

Postup

1. Tvaroh, mléko, banán a větší hrst borůvek rozmixujeme na hladký krém a přimícháme chia semínka.
2. Promícháme a necháme chvíli nabobtnat.
3. Pak nalijeme tvaroh do misky a posypeme ještě ovesnými (nebo bezlepkovými) vločkami, chia semínky a zbylými borůvkami.

4. Na závěr pokapeme datlovým sirupem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	360	130	713	350 - 550 kcal/porci
bílkoviny	g	21	7	41	-
sacharidy	g	54	19	110	-
z toho cukry	g	16	6	32	-
tuky	g	1,8	2,9	16	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,7	4,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11	4	21	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,1	0	0,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	3	1,1	6	≤ 3 g/100 g

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