



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 1. 6. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Banánový tofu termix

URL článku: magazin/recepty/Bananovy-tofu-termix__s10007x20302.html

Pokud si pomýšlíte na rychlý zdravý dezert nebo sladkou svačinku, je tento recept přímo pro vás. Co ho třeba připravit dnes svým ratolestem jako pochoutku ke Dni dětí?



- **Tofu** je „sójový sýr“ neutrální chuti, který se vyrábí srážením nápoje ze sójových bobů. U nás méně známé **silken tofu**, česky často nazývané jako „hedvábné“, je ideální právě pro přípravu sladkých dezertů. Na rozdíl od běžně známého pevného tofu (ať už bílého, uzeného, či jinak

ochuceného) nezanechává silken tofu po rozmixování zrnitou či hrudkovitou strukturu. Jeho nutriční hodnota je však stejná - **obsahuje vysoké procento kvalitních rostlinných bílkovin a díky použitému sráždělu také dostatek vápníku.**

Ingredience: 2 porce

střední zralé banány 2 ks	180 g
jemné silken tofu	250 g
čekankový sirup 1 lžíce	20 g
citronová šťáva 1 lžička	7 g
hořká čokoláda 2 kostičky	8 g
mletá vanilka	2 g

Postup

1. Všechny ingredience (kromě čokolády a několika plátků banánu na ozdobu) důkladně rozmixujeme na hladký krém.
2. Rozdělíme do misek, ozdobíme nasekanou čokoládou a ovocem.
3. Servírujeme ihned, případně necháme hodinu vychladit v lednici.

výživové údaje

na porci na 100 g celkem kritéria Víím, co jím

2 porce

energetická hodnota (kcal)	kcal	389	83	97		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	20,8	4,4	5,2	-	
sacharidy	g	49,6	10,6	12,4	-	
z toho cukry	g	27	5,8	6,7	-	
tuky	g	13,3	2,8	3,3	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,5	0,8	0,9		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	18,9	4	4,7	-	
sůl	g	0,06	0,01	0,02		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

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

[banán](#) [banánový dezert](#) [banánový tofu termix](#) [bílkoviny Den dětí termix](#) [tofu vápník](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý dezert](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

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