



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 22. 6. 2022 | Ing. Hana Málková

Pudinkový krém s jahodami a karamelizovanými mandlemi

URL článku: magazin/recepty/Pudinkovy-krem-s-jahodami-a-karamelizovanymi-mandlemi__s10007x20321.html

Jahodová sezóna je v plném proudu a bylo by škoda si ji pořádně neužít. Vyzkoušejte tento skvělý jahodový pohár. Je snadný na přípravu a potěšíte s ním nejen vaše chuťové buňky, ale navíc dodáte tělu i plno prospěšných živin!



Klasický pudink je především zdrojem škrobu a cukru a nutričně není příliš hodnotný.

- Pokud ho ale vylepšíte tvarohem, obohatíte ho o bílkoviny i cenný vápník a

rázem se může jednat nejen o dezert, ale i **plnohodnotnou svačinku**.

- Jahody jsou zdrojem řady **vitaminů a antioxidantů**, bez obav ale můžete využít i jakékoli jiné ovoce, které je zrovna v sezóně.

Na závěrečné vyšperkování si připravte směs karamelizovaných mandlí a vloček, stačí jim jen malé množství cukru a mandle tak budou krásně křupat.

- Mandle vám dodají především **prospěšné tuky** a společně s vločkami i **cennou vlákninu**.

Ingredience: 3 porce

jahody	500 g
Krém:	
vanilkový pudink (prášek)	40 g
polotučné mléko	400 ml
cukr	25 g
polotučný tvaroh	200 g
Křupavé mandle:	
mandlové plátky	30 g
ovesné vločky	60 g
třtinový cukr	10 g

Postup:

1. Nejprve si připravíme krém. Pudink uvaříme (v trochu menším množství mléka, než je uvedeno v návodu na obalu), lehce osladíme a necháme vychladnout (přikryjeme fólií, aby se nevytvořil škráloup).
2. Až bude mít pokojovou teplotu, vyšleháme společně s tvarohem do hladkého krému.
3. Mandlové plátky a vločky krátce opražíme nasucho na pánvi, přidáme trochu třtinového cukru a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Směs sesypeme z pánve, rozprostřeme do jedné vrstvy a necháme vychladnout.
4. Jahody omyjeme, očistíme a nakrájíme na kolečka.
5. Do skleničky vrstvíme postupně jahody a krém a na závěr posypeme směsí mandlí a vloček.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria	Vím, co jím
				3 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	385,2	91,4	1155,7	350-550 kcal/porci	
bílkoviny	g	18,7	4,4	56,1	-	
sacharidy	g	48,1	11,4	144,3	-	
z toho cukry	g	30	7,1	90,1	-	

tuky	g	12,3	2,9	37	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4	1	12,1	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6	1,4	18,1	≥ 1,4 g/100 g
přidaný cukr	g	11,7	2,8	35	≤ 3 g/100 g
sůl	g	0,2	0	0,6	≤ 0,875 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím](#) (pokrmu určené k přesnídávkce).

[bílkoviny jahody mandle receptura dle kritérií Vím, co jím tvaroh vápník vláknina vločky zdravý dezert](#)

Copyright © 2024

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