magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 13. 7. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Mléčný dezert s tapiokovými perlami a meruňkami

URL článku: magazin/recepty/Mlecny-dezert-s-tapiokovymi-perlami-a-merunkami__s10007x20326.html

Tapioka je velmi oblíbenou surovinou. Díky své neutrální chuti se hodí pro přípravu slaných i sladkých pokrmů. Z tapiokových perel si snadno připravíte letní dezert jako je například tento tapiokový pudink.

- **Tapioka je škrob** získaný z kořene rostliny manioka, která roste v Jižní Americe. **Tapioka je takřka bez alergenu, neobsahuje lepek ani žádné tuky a je lehce stravitelná.**
- Tapiokový škrob má neutrální chuť. Díky tomu najde uplatnění jak ve

slané, tak ve sladké kuchyni.

- Tapioka se hodí zejména **pro vegetariány, vegany** a všechny, kteří nechtějí nebo nemohou konzumovat lepek.
  - Naopak tento škrob **není vhodný pro diabetiky.**

Ingredience: 6 porcí

Tapiokové perly	60 g
Voda	200 ml
Polotučné mléko	200 ml
Meruňky	10 ks
Třtinový cukr	12 g
Sekané mandle	25 g

Postup

1. Tapiokové perly přes noc namočíme do studené vody, následující den je propláchneme vodou a scedíme.
2. Smícháme je s mlékem, přidáme 1/3 lžíce cukru a vaříme na mírném ohni cca 15-20 minut – až začne obsah houstnout a perly zprůhlední.

3. Mezitím si meruňky rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na malé kousky.
4. Vrstvu krájených meruněk poklademe na dno mističky nebo sklenice z varného skla, jsou-li meruňky méně zralé, můžeme drobně posypat cukrem.
5. Následně přidáme vrstvu pudinku z mléka a tapiokových perel – není radno příliš otálet, protože pudink při chladnutí dále houstne.
6. Na vrstvu pudinku pak přidáme další vrstvu ovoce a opět vrstvu pudinku.
7. Vršek pak posypeme sekanými mandlemi, necháme chvilku zchladnout na vzduchu a poté dáme do chladničky. Podáváme vychlazené.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				6 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	110	79	662	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,8	2	17	-
sacharidy	g	19,3	13,7	116	-
z toho cukry	g	9,4	6,7	56,4	-
tuky	g	2,9	2	17,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,5	0,3	2,9	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	1,2	10	-
sůl	g	0,04	0,03	0,27	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

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

meruňky receptura dle kritérií Vím, co jím škrob tapiokové perly tapiokový dezert tapiokový pudink vegetariánský recept zdravý dezert zdravý recept

---

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