



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 10. 7. 2024 | 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
plátky mandlí	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 lžice cukru a vaříme na mírném ohni cca 15-20 minut - až začne obsah houstnout a perly zprůhlední.
3. Mezitím si rozpůlíme meruňky, 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 je lehce 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 chvíli zchladnout na vzduchu a poté dáme do chladničky. Podáváme vychlazené.

výživové údaje	na porci na 100 g 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 Víť, co jím (snack).

[meruňky receptura dle kritérií Víť, co jím škrob tapiokové perly tapiokový dezert tapiokový pudink vegetariánský recept zdravý dezert zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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