



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 17. 8. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

# Broskvový crumble s malinami a jogurtem

URL článku: [magazin/recepty/Broskvovy-crumble-s-malinami-a-jogurtem\\_\\_s10007x20350.html](http://magazin/recepty/Broskvovy-crumble-s-malinami-a-jogurtem__s10007x20350.html)

Nejjednodušší a nejuniverzálnější dezert na světě, který promění prakticky všechno letní ovoce v neodolatelnou pochoutku.



- Crumble neobsahuje jako základ žádné těsto, začínáme ve formě rovnou ovocem - díky tomu spotřebujeme mnohem méně másla i mouky, ale nepřijdeme ani o kousek chuťového zážitku. Pokud navíc klasickou drobenku nahradíme tou z **ovesných vloček**, získáme ještě více vlákniny

a spolu s mléčným výrobkem či jeho rostlinnou alternativou se z dezertu stává i plnohodnotná snídaně.

## Ingredience: 16 porcí

8 menších broskví	800 g
1 hrnek malin	120 g
1 lžíce práškového vanilkového pudinku	8 g
1 a 1/3 hrnku jemných ovesných vloček	120 g
1/3 hrnku kokosového cukru	70 g
4 lžičky mandlových plátků	10 g
2 lžíce rostlinného tuku k tepelné úpravě	40 g
špetka skořice a vanilky	
kokosový jogurt k podávání	160 g

## Postup

1. Troubu rozejdeme na 180 °C.
2. Broskve rozpůlíme, zbavíme pecek a rozložíme řeznou stranou nahoru do formy vyložené pečícím papírem. Vyskládané broskve zaprášíme vanilkovým pudinkem.
3. Smícháme všechny ingredience na posypku - ovesné vločky, kokosový

cukr, mandle i koření. Nakonec důkladně promícháme s rostlinným tukem tak, aby nám vznikla drobenka.

4. Broskve zasypeme drobenkou a pečeme do zezlátnutí povrchu, 15-20 minut.
5. Podáváme ještě teplé se lžící kokosového jogurtu.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jím
	16 porcí				
energetická hodnota (kcal)	kcal	96	132	1535	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	1,7	2,4	27,8	-
sacharidy	g	14,9	20,4	238,3	-
z toho cukry	g	8,5	11,7	136,3	-
tuky	g	3,5	4,8	56,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	2,1	25	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,9	2,6	29,9	-
sůl	g	0,01	0,01	0,167	≤ 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 \(snack\)](#).**

[broskve broskvový crumble crumble letní jídelníček letní recept maliny moučník ovesné vločky receptura dle kritérií Víím, co jím rychlý zdravý recept](#)

[veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravá snídane](#) [zdravý dezert](#) [zdravý moučník](#) [zdravý recept](#) [zdroje vlákniny](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)