



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 20. 3. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Rýžovo-tvarohové tyčinky s kokosem a višněmi

URL článku: magazin/recepty/Ryzovo-tvarohove-tycinky-s-kokosem-a-visnemi__s10007x20766.html

Dochází vám nápady na zdravé, chutné a rychlé svačinky? Máme pro vás recept, který si zamilujete nejen vy, ale také vaše děti. Díky této lahodné tyčince doplníte nejen energii, ale také důležité živiny, jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky a vláknina.



Vyzkoušejte tento recept na velmi chutnou, nutričně vyváženou a praktickou svačinku ve zdravém kabátku. Je to ta pravá lahůdka nejen pro vaše chuťové buňky, ale také pro vaše tělo.

Proč jsou zdravé svačiny důležité?

- Doplní živiny a energii, a tím podpoří náš výkon a efektivitu.
- Slouží k zajištění vyrovnané hladiny krevního cukru během dopoledne, případně odpoledne.
- Přispívají ke snížení únavy a zvýšení pozornosti.
- Zasytí v pravý čas a sníží tak riziko přejídání se a uzobávání v průběhu dne.

Ingredience: 4 porce

celozrnná rýže Basmati	30 g
odtučněný měkký tvaroh	30 g
1 menší vejce	50 g
kompotované višně	60 g
strouhaný kokos	10 g
lískové ořechy	9 g
čekankový sirup	5 g
hořká 70% čokoláda	7 g
kokosový olej	1 g

Postup



1. Rýži uvaříme podle návodu a po vychladnutí vložíme do mísy.
2. Ořechy rozsekáme pomocí mixéru na malé kousky. Višně nakrájíme na drobné části.
3. K rýži přidáme lískové ořechy, višně, vejce, čekankový sirup a kokos

(přibližně 7 g, zbylé 3 g si ponecháme na zdobení). Všechny tyto ingredience pečlivě promícháme, vznikne nám kompaktní hmota.

4. Formičky vymažeme kokosovým olejem, a poté naplníme připravenou směsí. (Pokud formičky nemáte, vytvarujte z hmoty tyčinky pomocí navlčených rukou a dejte péct na pekáč vyložený pečicím papírem.)
5. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180 °C přibližně 25 min.
6. Po vychladnutí tyčinky ozdobíme roztopenou hořkou čokoládou a posypeme zbylým kokosem.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem			kritéria Víím, co jím	
			4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	100	198	401	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	3,8	7,5	15,2	-
sacharidy	g	9,8	19,4	39,1	-
z toho cukry	g	3,2	6,4	12,9	-
tuky	g	4,9	9,6	19,5	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	4	8,1	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,7	3,5	6,9	-
sůl	g	0,06	0,11	0,22	≤ 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).

[receptura dle kritérií](#) [Vím, co jím](#) [rýže](#) [sladká svačina](#) [svačina do školy](#) [svačina na cesty](#) [svačina pro děti](#) [tabulka výživových hodnot](#) [tvaroh](#) [zdravá svačina](#)
[zdravý recept](#)

Copyright © 2025

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