



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 19. 6. 2024 |

Bc. Martina Drtinová

Jahodovo-tvarohová roláda

URL článku: magazin/recepty/jahodovo-tvarohova-rolada__s10007x20818.html

Tato jahodovo-tvarohová roláda je lehký a osvěžující dezert, který je nejen vizuálně atraktivní, ale také výborně chutná. Kombinace nadýchaného piškotu, krémové tvarohové náplně a svěžích jahod je ideální pro každou příležitost.



- **Tvaroh** je vynikajícím zdrojem vysoce **kvalitních bílkovin**, které podporují růst svalů, regeneraci a celkové zdraví těla. Bohatý je i na [vápník](#), který je důležitý pro zdravé kosti a zuby.
- Použití polotučného tvarohu snižuje celkový obsah tuku v receptu, což je

přínosné pro udržení zdravé hmotnosti.

- **Jahody** jsou bohaté na **vitamín C**, který podporuje imunitní systém, zdraví kůže a má antioxidační účinky. Obsahují také **flavonoidy**, **antokyany** a další [antioxidanty](#), které chrání tělo před oxidativním stresem a záněty.
- Jahody mají **nízký glykemický index**, což znamená, že pomáhají udržovat stabilní hladinu cukru v krvi. Ve 100 g ovoce jsou obsaženy 2 g vlákniny.

Ingredience: 14 porcí

Na piškot:

4 vejce

třtinový cukr 70 g

hladká špaldová mouka 70 g

mandlová mouka (mleté mandle) 30 g

citronová kůra 2 g

Na náplň:

jemný polotučný tvaroh (v kostce) 250 g

řecký jogurt 0 % tuku 200 g

čekankový sirup 60 g

čerstvé jahody 200 g

Postup

1. Předehřejeme si troubu na 180 °C.
2. Bílky oddělíme od žloutků. V jedné míse vyšleháme žloutky s polovinou cukru do pěny. V druhé míse vyšleháme bílky s druhou polovinou cukru do tuhého sněhu. Obě hmoty opatrně stěrkou smícháme dohromady.



3.

Hladkou mouku promícháme s

mandlovou a po částech zlehka zapracujeme do těsta, ale tak, aby zůstalo nadýchané.

4. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem.
5. Pečeme v předehřáté troubě ca 10-12 minut, dokud není piškot lehce zlatavý.
6. Upečený piškot opatrně i s pečicím papírem překlopíme na navlhčenou utěrku a takto necháme zcela vychladnout.
7. Mezitím si připravíme náplň. Tvaroh prošleháme s jogurtem a sirupem dohladka. Jahody nakrájíme na malé kousky a opatrně přimícháme do krému.
8. Z vychladnuté rolády sejmeme pečicí papír, povrch potřeme krémem a srolujeme do rolády.
9. Roládu necháme v lednici několik hodin ztuhnout. Poté krájíme na plátky.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria	Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	110	138	1 535		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	6,9	8,6	95,9	-	
sacharidy	g	11,1	13,9	155	-	
z toho cukry	g	7,6	9,5	106	-	
tuky	g	3,6	4,5	50	-	
z toho		-	-	-	-	

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	1,2	12,9	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,7	4,7	52,4	-
sůl	g	0,09	0,12	1,29	≤ 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 \(snack\)](#).

[antioxidanty](#) [bílkoviny](#) [jahody](#) [mandle](#) [oxidační stres](#) [recept s tvarohem](#)
[receptura dle kritérií Víím, co jím](#) [tvaroh](#) [vápník](#) [zdravý moučník](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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