



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



[Recepty](#) 25. 9. 2024 | Bc. Martina Drtinová

# Školní svačina: Banánová krupicová kaše s tvarohem

URL článku: [magazin/recepty/Skolni-svacina:-Bananova-krupicova-kase-s-tvarohem\\_\\_s10007x20885.html](https://magazin/recepty/Skolni-svacina:-Bananova-krupicova-kase-s-tvarohem__s10007x20885.html)

Kdo by nemiloval krupicovou kaši? Tato klasická dobrotka se v našem receptu proměňuje v ještě lahodnější svačinu díky přidání tvarohu a sladkého banánu. Krémová textura a přirozená sladkost zajišťují, že každé sousto bude radostí, kterou si vaše děti zamilují. Je to rychlá a zdravá volba, jednoduše perfektní školní svačina.



Krupicová kaše je oblíbeným pokrmem, který si získal srdce mnoha generací. Tento recept posouvá tradiční kaši na novou úroveň přidáním měkkého tvarohu a jemně sladkého banánu.

Kdo by odolal té krémové a výživné kombinaci, která nejenže chutná skvěle, ale také poskytuje důležité živiny? Tvaroh dodává kaši bohatou texturu a potřebné bílkoviny, zatímco banán přináší přírodní sladkost i vitamíny C a skupiny B, nebo minerální látky, jako je vápník, draslík či hořčík.

Tento jednoduchý a rychlý recept je ideální pro vytvoření zdravé a chutné svačiny, která děti nadchne a zároveň zasytí. Příprava je snadná a výsledkem je vynikající pochoutka, kterou potěšíte každého malého gurmána.

## **Ingredience (1 porce)**

polotučné mléko (1,5 % tuku)	150 ml
1,5 lžice dětské krupičky	20 g
měkký polotučný tvaroh (3,8 g tuku)	50 g
1 lžička medu	5 g
½ středně velkého banánu	40 g
¼ lžičky kakaa nebo skořice na posypání	2 g

## **Postup**



1. Do menšího hrnce nalijeme mléko, přisypeme krupičku a přivedeme ho k varu. Vaříme na mírném ohni, dokud kaše nezhoustne.
2. Kaši necháme lehce zchladnout a přidáme tvaroh, med a vidličkou rozmačkaný banán. Vše důkladně promícháme do hladké a krémové konzistence. Pokud je banán hodně zralý a tedy sladký, můžeme med vynechat.

3. Kaši přelijeme do uzavíratelné (nejlépe zavařovací) sklenice o objemu ca 250-300 ml, povrch posypeme kakaem nebo skořicí a sklenici uzavřeme.

## **Nutriční hodnoty**

- energetická hodnota: 250 kcal
- bílkoviny: 14 g
- sacharidy: 38 g
- tuky: 5 g
- vláknina: 2 g

## **Doba přípravy**

- 10-15 minut

## **Finanční náklady**

- ca 15 Kč (dle cen k 8/2024)

**Recept je součástí našeho projektu [Školní svačiny](#).**

**Příprava a foto: Lucie Nováková**

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [jak budovat zdravé návyky](#) [sladká svačina](#) [stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

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