



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 15. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Školní svačina: Tvarohový krém s rozinkami

URL článku: magazin/recepty/Skolni-svacina:-Tvarohovy-krem-s-rozinkami__s10007x20889.html

Tvarohové krémy děti milují! A nejinak tomu bude i s naším domácím krémem z tvarohu a jogurtu inspirovaným pribináčkem, který si mohou vzít s sebou do školy jako lahodnou a zdravou svačinku plnou bílkovin a energie. Tento jednoduchý recept připravíte snadno i v ranním spěchu, protože je to opravdu rychlovka.



Domácí krém z tvarohu je skvělá a zdravá alternativa k průmyslově vyráběným mléčným dezertům, kterou snadno připravíte doma. Děti potřebují kvalitní a vyváženou svačinu, která je nejen výživná, ale také chutná. A přesně to splňuje kombinace jemného tvarohu a jogurtu, které spolu vytváří lahodně krémovou

texturu, kterou děti milují. Tvaroh je navíc plný bílkovin a děti zasytí na delší dobu.

Tento „pribináček“ můžete přizpůsobit podle chuti – my jsme sáhli po rozinkách, ale klidně je můžete vyměnit za oblíbené ovoce a udělat z krému ještě výživnější pochoutku, která potěší každého malého školáka.

Ingredience (1 porce)

měkký polotučný tvaroh ve vaničce (3,8 g tuku)	50 g
1 lžička medu	10 g
1 lžička vanilkového extraktu (nebo semínka ze ¼ vanilkového lusku)	3 ml
1 lžička citronové šťávy	5 ml
bílý jogurt (3,5 % tuku)	30 g
rozinky	10 g

Postup



1. V míse si prošleháme tvaroh s medem, vanilkovým extraktem a citronovou šťávou dohladka.
2. Vmícháme bílý jogurt.
3. Přidáme rozinky a jemně promícháme.
4. Hotový „pribináček“ přendáme do uzavíratelné sklenice nebo vhodné dózy.

Nutriční hodnoty

- energetická hodnota: 135 kcal
- bílkoviny: 7 g
- sacharidy: 20 g
- tuky: 3 g
- vláknina: 1 g

Doba přípravy

- 10 minut

Finanční náklady

- ca 21 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](#) [jogurt](#)

[stravování dětí](#) [svačina do školy](#) [tvaroh](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

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