magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 20. 11. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: bezlepkové a bezlaktózové tofumisu

URL článku: magazin/recepty/Recept:-bezlepkove-a-bezlaktozove-tofumisu__s10007x8703.html

Ještě Vás ani samotný název neodradil? Nejspíš vaši pozornost přitáhla fotografie lahodného moučníku, který vypadá přesně jako oblíbené italské tiramisu. Jen s tím rozdílem, že v něm není smetanový sýr, cukr, vejce, ani klasické pšeničné piškoty. Tento recept je bezlepkový a bezlaktózový, vhodný nejen pro ty, co nemohou ze zdravotních důvodů mléčné produkty či lepek, ale také pro ty, co si hlídají váhu, cukr, cholesterol a chtějí si zdravě a chutně zamlsat.

Proč tofu

Tofu se řadí mezi jednu z nejzdravějších potravin. **Vyrábí se srážením sójového mléka a obsahuje kvalitní rostlinné bílkoviny, minimum tuků a žádný cholesterol.** Je bohatým zdrojem vápníku, železa, lecitinu a vitamínu B. **Tofu je ideální alternativou nejen masa, ale především i mléčných produktů** díky své tvárné konzistenci.

Tofumisu

Přichází od vás řada dotazů na sladké recepty při **laktózové intoleranci či celiakii**. Tento recept jsem proto přizpůsobila těmto dvou parametrům. Tofu často používám jako náhradu za tvaroh a smetanové sýry. **Rozmixované tofu se tedy může používat všude tam, kde byste potřebovali nahradit tyto mléčné produkty.** Stejně jako obyčejný tvaroh nemá tofu samo o sobě téměř

žádnou chuť a potřebuji nasáknout ostatními ingrediencemi. V tomto případě káva, med a kakao jsou skvělou kombinací. Bezlepkové piškoty jsou k sehnání ve zdravé výživě či ve větších supermarketech. Vyrábějí se většinou z mouky kukuřičné. Tento dezert doporučuji nechat uležet alespoň 1 den v lednici, aby se dobře spojily všechny chutě.

RECEPT: BEZLEPKOVÉ A BEZLAKTÓZOVÉ TOFUMISU

SUROVINY na 6 porcí:

Tofu natural 200 g

Smetana sójová 40 ml

Med 20 g

Bezlepkové piškoty 60 g

Kakao holandského typu 2 lžičky (10 g)

Káva 2 lžičky (10 g)

POSTUP:

Kávu zalijeme horkou vodou ve větší misce. Tofu, med a smetanu vyšleháme mixérem do jemného krému. Piškoty na pár vteřin ponoříme do misky s kávou a klademe vedle sebe na dno pečící formy. Na piškoty vrstvíme tofu krém. Podle velikosti formy můžeme postup ještě jednou zopakovat. Závěrečnou vrstvu tofu krému posypeme kakaem. Dáme alespoň na 24 hodiny do lednice vychladnout.

Energetická hodnota 1 porce: 447 kJ, 11,6 g sacharidů, z toho 4,8 g cukry, 5,4 g bílkovin, 4,1 g tuků a 1,4 g vlákniny

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz