



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 16. 3. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Avokádový pudink

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Avokadovy-pudink__s10007x9651.html

Další dobrota z avokáda je tady! Zkuste tento výborný avokádový pudink, který je doslazovaný pouze banánem a datlovým sirupem. Pudinkovou konzistenci zajistí super zdravá chia semínka a hlavně výroba zabere jen pár minut!



Avokádo na sladko

Díky své **neutrální chuti a krémovité konzistenci** má avokádo skvělé využití i ve sladkých receptech. Tento avokádový pudink vyrábím již léta a stačí opravdu **jen avokádo, banán, kakao a chia semínka**. Doslazují ještě **datlovým sirupem nebo medem a šťávou z pomeranče**, ale někomu stačí i jen sladkost z banánu, které doporučuji použít již zralejší. Chia semínka

v kontaktu s tekutinou zgelovatí a pudink přirozeně zahustí.

RECEPT: AVOKÁDOVÝ PUDINK



Suroviny na 7 porcí:

Avokádo 200 g

Pomerančová šťáva 80 g

Pomerančová kůra 3 g

Sirup datlový 60 g

kakao 15 g

Chia semena 10 g

Banán 120 g

POSTUP:

Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku a vydlabeme lžící dužinu. Tu spolu s banánem, sirupem, kakaem, chia semínky, šťávou a kůrou z pomeranče dáme do mixéru a vše důkladně rozmixujeme na hladký krém. Hotový pudink dáme do lednice zatuhnout na pár hodin.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>108 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>2 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>14 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>9 g</i>
<i>tuky</i>	<i>5 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>4 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

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

Copyright © 2023

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