



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 13. 9. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Mléčné dezerty (zdravě)

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Mlecne-dezerty-\(zdrave\)\\_s10010x9927.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Mlecne-dezerty-(zdrave)_s10010x9927.html)

Máte zrovna chuť na něco sladkého, ale zároveň chcete mlsat zdravě? Zkuste si připravit dezert ze zakysaných mléčných výrobků.





Zdroj: [Mléčné zdravé deserty](#) ze Shutterstock

## Samé výhody

**"Na dezertu připraveném ze zakysaného mléčného výrobku si nejen pochutnáte, ale skvěle poslouží i jako zdravá svačinka - díky obsahu kvalitních bílkovin vás i dostatečně zasytí a doplníte důležitý vápník.**

**Vše najednou!"** Říká nutriční terapeutka [Mgr. Jitka Laštovičková](#).

## **Zakysané mléčné výrobky jsou také dobře stravitelné.**

**Základem dezertu může být jogurt, tvaroh nebo i zakysaná smetana.** Pokud si hlídáte štíhlou linii, vyhněte se dezertům, které jsou připraveny ze smetany nebo mascarpone. Energetická hodnota takových dezertů se může vyšplhat vysoko. Zvolte raději polotučný bílý jogurt, měkký či polotučný tvaroh, které neobsahují tolik tuku. Dezert však můžete připravit tak, že základem bude polotučný jogurt s krémovou konzistencí a pro zjemnění a zlepšení chuti přidáte několik lžiček zakysané smetany. **Jemné chuti docílíte, když suroviny krátce vyšleháte.**

## **Lahodné kombinace**

**Mléčná složka dezertu má velmi jemnou mléčnou chuť** - a tak si přímo říká o doplnění nějakou chuťově výraznější potravinou. Můžete vyzkoušet kombinaci s čerstvým ovocem nebo ovocným pyré, malým množstvím medu nebo sirupem z agáve. **Nebojte se ani kombinace s mátou nebo meduňkou, vanilkou, skořicí či kakaem.** Se skořicí skvěle chutnají jablka

nebo švestky, s mátou se vhodně doplňují jahody nebo maliny. Spoustu chuti dodá i pár čtverečků kvalitní hořké čokolády, které nastroháte najemno. Povrch dezertu můžete dozdobit trochou sekaných ořechů nebo plátkovaných mandlí. Nikdo neodolá.

## Sladká snídaně

Mléčný dezert může posloužit nejen jako svačina, ale i jako zdravá sladká snídaně - jen je potřeba doplnit zdroj polysacharidů. Stačí přidat ovesné vločky, celozrnné špaldové lupínky, uvařené jáhly, pohanku nebo polentu nebo vhodné cereálie. **Taková snídaně vám dodá dost energie pro start nového dne!**

## Denně zdravě

**Mléčné výrobky** (a to nejlépe právě polotučné zakysané mléčné výrobky) **by se v našem jídelníčku měly objevovat denně.** Dezerty jsou tak skvělou možností, jak si zdravě zamlsat a zároveň přijmout i řadu nutričně hodnotných živin. Určitě je vyzkoušejte!

### **Polenta s jablky, skořicí a tvarohem**

- polenta - 20 g, jablko - 100 g, 2 lžičky skořice, 100 g polotučného tvarohu, malé množství šťávy z citronu, 1 lžička medu nebo sirupu z agáve

Jablko omyjeme, očistíme a nakrájíme na slabé plátky. Dusíme cca 5-8 minut v malém množství vody, dochutíme 2 lžičkami skořice. Poté necháme mírně zchladit a vmícháme tvaroh ochucený trochou citronové šťávy. V jiném menším hrnci připravíme polentu - polentu vsypeme za stálého míchání do malého množství vroucí vody a cca 2-3 minuty pak na mírném plameni vaříme. Ještě za tepla smícháme se směsí jablek, skořice a tvarohu, dosladíme 1 lžičkou medu nebo sirupu z agáve (lze ale podávat i vychlazené).

### **Jogurt s medem a mandlemi či ořechy**

- jogurt řeckého typu 150 g + 1 lžička medu + 20 g plátkovaných mandlí nebo sekaných ořechů

Jogurt řeckého typu vložíme do menší misky, povrch pokapeme medem a posypeme plátkovanými mandlemi nebo sekanými ořechy.