



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 29. 6. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Domácí banánovo-jahodová zmrzlina

URL článku: magazin/recepty/Domaci-bananovo-jahodova-zmrzlina__s20145x20315.html

Zmrzlina k létu neodmyslitelně patří a není třeba se jí vzdávat ani v racionálním jídelníčku. Kupované zmrzliny mohou být nepříjemným překvapením stran obsahu přidanych cukrů (zejména ty vodové) nebo celkovým obsahem tuku (zejména ty smetanové). Proto je ideální připravit si mraženou pochoutku domácí.



- Zmražené banány získají důkladným rozmixováním vysoce krémovou, až našlehanou konzistenci, která svou strukturou připomíná italské gelato. Přidáním více vodového ovoce (v našem případě jahod, ale hodí se i sezonní třešně nebo višně) získáme lahodný **ovocný sorbet**, se kterým se

dobře pracuje. Pro zachování světlé barvy zmrzliny a více osvěžující chuť můžeme při mixování přidat i několik kapek citronu.

Ingredience: 4 porce

banány 4 ks	400 g
krájené jahody 1 hrnek	160 g
čekankový sirup 1 lžíce	20 g
kokosový jogurt 1 lžíce	20 g

Postup

1. Banány oloupeme, nakrájíme na plátky a zmrazíme v krabici nebo v mrazícím sáčku společně s jahodami.
2. Poté ovoce mixujeme ve výkonném mixéru spolu s ostatními ingrediencemi tak dlouho, dokud nezískáme krémovou konzistenci.
3. Podáváme ihned.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
	4 porce					
energetická hodnota (kcal)	kcal	103	74	414		≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	1,3	0,9	5,18	-	
sacharidy	g	23,5	16,8	94	-	

z toho cukry	g	13,5	9,6	54	-	
tuky	g	0,7	0,5	2,76	-	
z toho		-	-	-	-	
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,4	0,3	1,4		≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0		≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	6,1	4,3	24,3	-	
sůl	g	0	0	0,018		≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0		≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víť, co jím](#) (snack).

[banán](#) [banánovo-jahodová zmrzlina](#) [banánový dezert](#) [čekankový sirup](#) [domácí zmrzlina](#) [jahodová zmrzlina](#) [jahody](#) [ovoce](#) [ovoce bohaté na vodu](#) [receptura dle kritérií Víť, co jím](#) [veganský recept](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý moučník](#)

Copyright © 2024

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