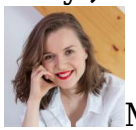
Vegetariánství 17. 8. 2022 |  MUDr. Daniela Lilling

Broskvový crumble s malinami a jogurtem

URL článku: magazin/recepty/Broskvovy-crumble-s-malinami-a-jogurtem__s20145x20350.html

Nejjednodušší a nejuniverzálnější dezert na světě, který promění prakticky všechno letní ovoce v neodolatelnou pochoutku.

- Crumble neobsahuje jako základ žádné těsto, začínáme ve formě rovnou ovocem - díky tomu spotřebujeme mnohem méně másla i mouky, ale nepřijdeme ani o kousek chuťového zážitku. Pokud navíc klasickou drobenku nahradíme tou z **ovesných vloček**, získáme ještě více vlákniny

a spolu s mléčným výrobkem či jeho rostlinnou alternativou se z dezertu stává i plnohodnotná snídaně.

Ingredience: 16 porcí

8 menších broskví	800 g
1 hrnek malin	120 g
1 lžíce práškového vanilkového pudinku	8 g
1 a 1/3 hrnku jemných ovesných vloček	120 g
1/3 hrnku kokosového cukru	70 g
4 lžičky mandlových plátků	10 g
2 lžíce rostlinného tuku k tepelné úpravě	40 g
špetka skořice a vanilky	
kokosový jogurt k podávání	160 g

Postup

1. Troubu rozehřejeme na 180 °C.
2. Broskve rozpůlíme, zbavíme pecek a rozložíme řeznou stranou nahoru do formy vyložené pečícím papírem. Vyskládané broskve zaprášíme vanilkovým pudinkem.
3. Smícháme všechny ingredience na posypku - ovesné vločky, kokosový

cukr, mandle i koření. Nakonec důkladně promícháme s rostlinným tukem tak, aby nám vznikla drobenka.

4. Broskve zasypeme drobenkou a pečeme do zezlátnutí povrchu, 15-20 minut.
5. Podáváme ještě teplé se lžící kokosového jogurtu.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 16 porcí	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	96	132	1535	≤ 110 kcal/porci
bílkoviny	g	1,7	2,4	27,8	-
sacharidy	g	14,9	20,4	238,3	-
z toho cukry	g	8,5	11,7	136,3	-
tuky	g	3,5	4,8	56,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,6	2,1	25	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,9	2,6	29,9	-
sůl	g	0,01	0,01	0,167	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (snack).

broskve broskvový crumble crumble letní jídelníček letní recept maliny moučník ovesné vločky receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept

veganský recept vegetariánský recept zdravá snídaně zdravý dezert zdravý moučník zdravý recept zdroje vlákniny

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz