



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Školní svačiny](#) 1. 10. 2024 | Bc. Martina Drtinová

# Školní svačina: Čokoládový termix

URL článku: [magazin/recepty/Skolni-svacina:-Cokoladovy-termix\\_\\_s20149x20886.html](https://magazin/recepty/Skolni-svacina:-Cokoladovy-termix__s20149x20886.html)

Tento domácí čokoládový termix je lahodnou kombinací jemného tvarohu, bohatého čokoládového pudinku, rozpuštěné hořké čokolády a křupavých plátek mandlí, obohacený o svěží chuť lyofilizovaných jahod. Ideální jako zdravá a chutná svačina do školy. Ručíme vám za to, že po vyzkoušení už budete termix připravovat jen doma!



Recept spojuje jednoduchost s nutriční hodnotou, díky které děti získají dostatek energie na zbytek dne.

- **Hořká čokoláda dodává bohatou chuť a zdravé tuky, zatímco**

**tvaroh zajišťuje potřebné bílkoviny.**

- **Lyofilizované jahody a plátky mandlí nejen zvyšují obsah vlákniny,** ale také přidávají příjemnou texturu a svěžest.

Připravte svým malým školákům tuto lahodnou svačinku, která je nejen zasytí, ale i potěší jejich chuťové pohárky.

U tohoto receptu se vyplatí příprava den předem. Když necháte termix přes noc v lednici, chutě se lépe propojí a textura bude krémovější. Navíc, pokud se termix odleží, lépe se zpevní, což dětem usnadní jeho přenášení a následnou konzumaci ve škole. A my rodiče zase oceníme, že nám příprava předem ušetří čas ráno, kdy býváme obvykle ve spěchu.

A rozhodně doporučujeme připravit si termix rovnou ve větším množství. Protože jakmile ho ochutnáte i vy rodiče, budete dětem závidět.

## **Ingredience (1 porce)**

### **Na termix:**

polotučné mléko (1,5 % tuku)	100 ml
čokoládový pudinkový prášek	10 g
1 lžička medu	5 g
hořká čokoláda (min. 60 % kakaá)	20 g
měkký tvaroh polotučný (3,8 % tuku)	50 g

### Na dokončení:

1 lžíce lyofilizovaných jahod

3 g

1 lžíce mandlových plátků

8 g

## Postup



1. Dle návodu na obale si připravíme hustý čokoládový pudink. Ještě do teplého nalámeme hořkou čokoládu,

- necháme rozpustit a vymícháme dohladka. Necháme vychladnout.
2. Tvaroh si prošleháme s medem a postupně zašleháme vychladlý pudink.
  3. Hotový čokoládový termix přelijeme do menší misky nebo dózy s víkem. Navrch ozdobíme sušenými jahodami a mandlovými plátky. Dózu uzavřeme.

## **Nutriční hodnoty**

- energetická hodnota: 320 kcal
- bílkoviny: 14 g
- sacharidy: 30 g
- tuky: 16 g
- vláknina: 4 g

## **Doba přípravy**

- 15 minut

## **Finanční náklady**

- ca 35 Kč (dle cen k 8/2024)

# Recept je součástí našeho projektu [Školní svačiny](#).

**Příprava a foto: Lucie Nováková**

[dětská strava](#) [dětská výživa](#) [dětský jídelníček](#) [hořká čokoláda](#) [jak budovat zdravé návyky](#) [mandle](#) [stravování dětí](#) [sušené ovoce](#) [svačina do školy](#) [termix tvaroh](#) [vhodné pro děti](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)