



Dietní tvarohový dezert s jahodami

Ingredience

tvaroh: **250 g**
bílý jogurt: **150 g**
kokosové mléko: **80 ml**
jahody: **300 g**
med nebo javorový sirup
citronová šťáva

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Jahody zbavené stopek nakrájíme na menší kousky, smícháme s trochou medu a citronové šťávy (podle chuti). Tvaroh, jogurt a kokosové mléko vyšleháme na hladký krém a podle potřeby dosladíme medem nebo javorovým sirupem. Je-li krém moc hustý, zředíme ho ještě trochou kokosového mléka. Do skleniček...

Dietní tvarohový dezert s jahodami - recept

Jahody zbavené stopek nakrájíme na menší kousky, smícháme s trochou medu a citronové šťávy (podle chuti). Tvaroh, jogurt a kokosové mléko vyšleháme na **hladký krém** a podle potřeby dosladíme medem nebo javorovým sirupem. Je-li krém moc hustý, zředíme ho ještě trochou kokosového mléka.

Do skleniček navrstvíme střídavě krém a jahody. **Dietní tvarohový dezert** můžeme podávat s různým ovocem, např. borůvkami, malinami, broskvemi nebo banánem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí