

SLADKÉ DOBROTY

MARCIPÁNOVO-MALINOVÝ DEZERT

Jedinečný tvarohový dezert

Doba přípravy: 15 minut
Doba vaření: 5–8 minut
Doba chlazení: cca 30 minut

Jedna porce obsahuje:

Energie 264 kcal / 1104 kJ	Hořčík 86 mg
Bílkoviny 19 g	Draslík 469 mg
Tuk 8 g	Sodík 62 mg
Sacharidy 27 g	

Suroviny na 2 porce

200 g mražených malin
1 PL cukru
2 ČL marcipánové hmoty
3 PL nízkotučného tvarohu (cca 200 g)
1 ČL mletého máku
1 ČL vanilkového cukru
½ kelímku jogurtu, 1,5 % tuku (75 g)

Postup

- Maliny s cukrem krátce povařte a dejte stranou vychladnout.
- Marcipán nakrájejte na malé kousky a rozmixujte s polovinou tvarohu. Přimíchejte zbytek tvarohu, mák, vanilkový cukr a jogurt.
- Vychlazené maliny střídavě vrstvěte se směsí s mákem do dvou vysokých dezertních sklenic.

Tipy a poznámky

Maliny můžete zchladit rychleji, když je vložíte do nádoby s kostkami ledu a studenou vodou.