

## Jogurtová zmrzlina s ostružinami

*Napsala: Jana Vašáková*

Ostružiny dozrávají ke konci léta. Mají výraznou sladkokyselou chuť. Obsahují velké množství vitamínu C, jenž společně s bioflavonoidy zvyšuje obranyschopnost organismu. Plody ostružin i jejich listy jsou zdrojem antokyanu, organické kyseliny a minerálních látek jako je fosfor, vápník, hořčík, draslík a železo. Ostružiny se podávají v čerstvé nebo sušené podobě. Připravují se z nich různé dezerty, koláče, zmrzliny nebo se přidávají do ovocných salátů, k müsli, kaším z rýže, pohanky nebo jáhel. Můžete z nich vyrobit šťávu, džem nebo marmeládu. Z listů se dělá lahodný čaj, jenž díky silicím, tříslovinám a organickým kyselinám působí proti zánětům sliznice ústní dutiny.

## Jogurtová zmrzlina s ostružinami

### Ingredience:

150 g polotučného nebo smetanového bílého jogurtu

150 g čerstvých ostružin

2 lžičky třtinového cukru

6 tvořítek na zmrzlinu

### Postup:

1. Omyté ostružiny rozmixujte s třtinovým cukrem.
2. Vmíchejte bílý jogurt a kůru z pomeranče.
3. Vložte do tvořítek na zmrzlinu, přiklopte a nechte hluboce zmrazit.

### Naše tipy:

1. Podobným způsobem připravíte zmrzlinu i z jiného sezónního ovoce.
2. Když bílý jogurt vmícháte až po rozmixování ovoce, neztratí obsah živých bio kultur.
3. Bílý jogurt můžete nahradit tvarohem nebo smetanou.

### Další recepty:

[Tvarohová bublanina s rybízem](#)

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

[Zapečená cuketa s rajčaty a balkánským sýrem](#)

### Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.