

Kontrasty receptů ...

doporučené dávky energie, oblíbená tradiční zmrzlina Tvaroháček pouze 6 %.

Komentář STOBu

Při posuzování stravovacích zvyklostí je třeba brát v úvahu celkový jídelníček – energii a poměr živin, pohybovou aktivitu a další... V současné době se objevuje trend, kte-



rý jste jistě zaregistrovali – značit na obalech, jaké množství doporučené denní energie určitá potravina nebo její část představuje. O kladech a úskalích tohoto trendu pojednáme v některém z příštích čísel časopisu...

Než se vydáte na lov té pro hubnutí nejvhodnější zmrzliny, nezapomeňte na několik vhodných tipů a rad:

Pro nejlepší výběr je důležité zorientovat se ve značení zmrzlin. Podíváte-li se na etikety s nutričním složením výrobku, najdete u jednotlivých výrobců velkou řadu

Jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkenergetické?

Studené jahodové pyré se zmrzlinou (1 porce)

- 50g zmrzliny *Chut' léta jahoda-malina* od Algidy (330 kJ)
- 80g čerstvých jahod (140 kJ)
- 30ml odstředěného mléka (40 kJ)

1 PORCE	510 KJ
BÍLKOVINY	3 G
TUKY	3 G
SACHARIDY	22 G

Jahody zbavte lístků, omyjte je, osušte a rozmixujte s mlékem, pak je dejte do lednice vychladit. Při servírování vložte do každé

porce pyré zmrzlinu a ozdobte lístky máty a rozpuštěnou jahodou.



**UŠETŘÍTE
940 KJ**



Studené jahodové pyré se šlehačkou (1 porce)

- 50g ušlehané šlehačky (700 kJ)
- 80g čerstvých jahod (140 kJ)
- 30ml plnotučného mléka (80 kJ)
- 1 vanilkový cukr (320 kJ)
- 10g tmavé čokolády (210 kJ)



1 PORCE	1450 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	21 G
SACHARIDY	35 G

Jahody zbavte lístků, omyjte je, osušte a rozmixujte s mlékem, pak je dejte do lednice vychladit. Při servírování vložte do každé porce pyré šlehačku, ozdobte lístky máty, rozpuštěnou jahodou a posypte nasekanou čokoládou.



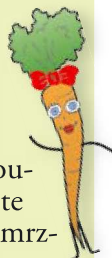
**UŠETŘÍTE
270 kJ**

Ledová káva se zmrzlinou (1 porce)

- 150 ml vroucí vody
- 4 g instantní černé kávy
- 50 g zmrzliny Tvaroháček od Algidy (310 kJ)

1 PORCE	310 kJ
BÍLKOVINY	2 g
TUKY	2 g
SACHARIDY	12 g

Instantní kávu přelijte vroucí vodou a vychladlou dejte do lednice. Servírujte se zmrzlinou.



Ledová káva se šlehačkou sypaná čokoládou (1 porce)

- 150 ml vroucí vody
- 4 g instantní černé kávy
- 25 g ušlehané šlehačky (350 kJ)
- 10 g strouhané čokolády (230 kJ)



1 PORCE	580 kJ
BÍLKOVINY	1 g
TUKY	9 g
SACHARIDY	12 g

Instantní kávu přelijte vroucí vodou a vychladlou dejte do lednice. Osvěžující nápoj servírujte se šlehačkou a posypte strouhanou nebo nasekanou čokoládou.



rozdílů a někdy je opravdu těžké značení dobře porozumět. Váš první pohled nejspíše zapátrá po energetické hodnotě. Aby byly vámi zjištěné údaje správné, musíte vědět, jsou-li uvedené na 100 ml výrobku NEBO na 100 g! Nejspíše si řeknete, že je to totéž, ale **POZOR!!!**

U mnohých potravin se gramáž s mililitry shoduje. Tak např. litr vody je 1 kg, 100 ml džusu odpovídá 100 g džusu apod. Čím více se však liší hustota určitých potravin (množství gramů na objem), tím je rozdíl v gramech a mililitrech větší. Čím je např. zmrzlina našlehanější a nadýchanější a obsahuje víc vzduchových bublin, tím zaujímá při zachování stejné hmotnosti větší objem. Proto množství gramů vyjadřující váhu zmrzliny zdaleka nedosahuje množství mililitrů vyjadřující objem. Např. 100 g našlehané zmrzliny obsahuje často 2x více objemových jednotek, stogramová zmrzlina má pak objem zhruba 200 mililitrů.

Udává-li tedy výrobce energetickou hodnotu na mililitry zmrzliny, může nám vycházet energetická hodnota podstatně menší než hodnota uváděná na gramy, zejména u těch „vzduchových“. Doporučujeme se u zmrzlin řídit

nutričními hodnotami uvedenými na kus výrobku či na jeho porci.

Uvedeme názorný příklad:



Nutriční hodnoty

	100 g	100 ml	Porce (68 g / 110 ml)
Energie [kcal]	160	100	110
Energie [kJ]	680	420	460
Bílkoviny [g]	2	1,5	1,5
Sacharidy [g]	27	17	18
Z toho cukry [g]	26	16	18
Tuk [g]	5	3	3,5
Z toho nasycené mastné kyseliny [g]	4,5	3	3
Vláknina [g]	0,7	< 0,5	0,5
Sodík [g]	0,05	0,03	0,03

**UŠETŘÍTE
1285 kJ**



Palačinky se zmrzlinou a ovocem (1 porce)

Těsto

- 75 ml odstředěného mléka (105 kJ)
- 1/4 vejce (90 kJ)
- 30 g polohrubé mouky (420 kJ)

Náplň

- 25 g borůvek (70 kJ)
- lžice vody
- 1/4 lžičky sladidla Cukren – 1 g (15 kJ)
- 25 g jahod (45 kJ)
- 25 g malin (60 kJ)
- 100 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (665 kJ)



Z mléka, polohrubé mouky a vajíčka vytvořte v misce řídké těsto. Lijte jej v tenké vrstvě na rozpálenou pánev s nepřilnavým povrchem a opečte po obou stranách dozlatova. Palačinky uchovejte v teple. Borůvky, jahody, maliny, vodu a sladidlo dejte do hrnce. Přiveďte vodu k varu a vařte tak dlouho, až se zredukuje na polovinu a trochu zhoustne. Na talíř naaranžujte palačinky, přidejte zmrzlinu a přelijte teplým ovocem.

1 PORCE	1470 kJ
BÍLKOVINY	9 g
TUKY	7 g
SACHARIDY	61 g

Palačinky s čokoládovou pěnou a ovocem (1 porce)

Čokoládová pěna

- 1 vejce (oddělit bílek od žloutku) (340 kJ)
- 5 ml rumu (50 kJ)
- 60 g hořké čokolády (1280 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)

Těsto

- 75 ml plnotučného mléka (195 kJ)
- 1/4 vejce (85 kJ)
- 30 g polohrubé mouky (420 kJ)

Náplň

- 25 g borůvek (70 kJ)
- 40 ml vody
- 6 g krystalového cukru (100 kJ)
- 25 g jahod (45 kJ)
- 25 g malin (60 kJ)
- 5 g moučkového cukru (80 kJ)



Čokoládu nasekejte na malé kousky. Rozpusťte v parní lázni, nechte trochu vychladnout a přimíchejte máslo. Přidejte rum a zašlehejte žloutek. Z bílku ušlehejte tuhý sníh, jemně ho vmíchejte do čokolády a dejte do lednice vychladit. Z mléka, polohrubé mouky a vajíčka vytvořte v misce řídké těsto. Lijte ho v tenké vrstvě na rozpálenou pánev s nepřilnavým povrchem a opečte po obou stranách dozlatova. Palačinky uchovejte v teple. Borůvky,

1 PORCE	2755 kJ
BÍLKOVINY	18 g
TUKY	30 g
SACHARIDY	84 g



jahody, maliny, vodu a cukr dejte do hrnce. Přiveďte vodu k varu a vařte tak dlouho, až se zredukuje na polovinu a trochu zhoustne. Na talíř naaranžujte palačinky, přelijte teplým ovocem, přidejte čokoládovou pěnu a posypte moučkovým cukrem.

Kontrasty receptů ...

Výborné značení nutričních hodnot má Algida, protože uvádí hodnoty na 100 g, na 100 ml a také na 1 kus. A navíc si můžete pročíst podrobné složení výrobků.

Nyní už vás nezmýlí označení 100 g či 100 ml, ale **POZOR!!!** Další nebezpečí skrývají jednotky

energie. Často nás výrobce láká POUZE na 340 kcal! Toto krásné, nízké číslo vyniká mezi ostatními: 630 kJ, 590 kJ...

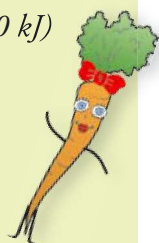
Podívejte se na číselné hodnoty POZORNĚ:
340 kcal, 630 kJ, 590 kJ

Tip

První údaj je uveden v kcal, ostatní v kJ. A jistě již víte, že 1 kcal se rovná 4,2 kJ. Tedy první úžasné „lehká“ zmrzlina má 1428 kJ!!! Ve značení potravin už jste takřka odborníky a nyní se pojdte podívat na složení jednotlivých druhů zmrzlin, ať už si můžete dát tu svou NEJ!

Pohár se zmrzlinou, ovocem a sezamovými kousky (1 porce)

- 100 g zmrzliny Tvaroháček od Algidy (620 kJ)
- 100 g ovoce (200 kJ)
- 20 g bílých sezamových semínek (500 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)
- 1/4 lžičky sladidla Cukren 1 g (15 kJ)
- 1 g prášku do pečiva
- 1/2 bílku z jednoho vajíčka (35 kJ)



1 PORCE	1400 KJ
BÍLKOVINY	10 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	39 G

Do misky dejte sezam, máslo, sladidlo, prášek do pečiva, bílek a vše dobře promíchejte. Plech vyložte pečicím papírem a pomoci

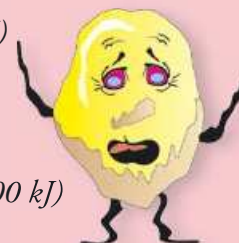
lžičky dělejte z hmoty malé hromádky. Je důležité ponechat mezi hromádkami dostatek místa, jelikož se při pečení roztáhnou do stran. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Placičky nechte na plechu vychladnout a teprve pak je opatrně sloupněte. Do misky servírujte zmrzlinu, posypte ovocem a ozdobte sezamovými kousky a snítkou meduňky či máty.

**UŠETŘÍTE
1765 KJ**



Pohár s krémem, ovocem a sezamovými kousky (1 porce)

- 75 g hrubé mouky (1060 kJ)
- 250 ml plnotučného mléka (650 kJ)
- 1 vanilkový cukr (320 kJ)
- 1 žloutek (270 kJ)
- 20 ml citronové šťávy (20 kJ)
- 100 g ovoce (200 kJ)
- 20 g bílých sezamových semínek (500 kJ)
- 1 g másla (30 kJ)
- 6 g krystalového cukru (100 kJ)
- 1 g prášku do pečiva
- 1/2 bílku z jednoho vajíčka (35 kJ)



1 PORCE	3185 KJ
BÍLKOVINY	27 G
TUKY	25 G
SACHARIDY	106 G

Do misky dejte sezam, máslo, cukr, prášek do pečiva, bílek a vše dobře promíchejte. Plech vyložte pečicím papírem a pomocí lžičky dělejte z hmoty

malé hromádky. Je důležité ponechat mezi hromádkami dostatek místa, jelikož se při pečení roztáhnou do stran. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Placičky nechte na plechu vychladnout a teprve pak je opatrně sloupněte. Z mléka a mouky uvařte ne moc hustou kaši a vychlaďte ji. Do vychladlé kaše vmíchejte vanilkový cukr, žloutek a citronovou šťávu. Hladký vanilkový krém dejte ztuhnout do lednice. Do misky servírujte krém, posypte ho ovocem a ozdobte sezamovými kousky a snítkou meduňky či máty.

Kontrasty receptů ...

Zmrzliny mají pro svoji nadýchanou konzistenci a relativně vysoký obsah vody průměrnou energetickou hodnotu mezi 500–1500 kJ na 100 g, resp. 250–750 kJ na 100 mlilitrů. V případě značkové zmrzliny můžete díky průmyslové kvalitní výrobě očekávat nižší energetickou hodnotu než u zmrzlin vyráběných v cukrárnách.

Musíte si však uvědomit, že pokud např. „Tvaroháček obsahuje pouze 6 % doporučené denní dávky energie“, vztahuje se to ne k hodnotám vhodným pro redukci, ale k hodnotám ustanoveným mezinárodně – k 8400 kJ.

I tak lze souhlasit s tvrzením, že vhodně vybraná zmrzlina může posloužit jako svačina, resp. hlavní jídlo i při redukční dietě. Pokud máte chuť na sladké, je zmrzlina stoprocentně lepší volbou než sušenky, oplatky, dorty, koláče a jiné sladkosti.

Nutriční hodnoty		100 ml	100 g	1 Míša
Energie	kJ / kcal	960 / 230	1100 / 270	530 / 130
Bílkoviny	g	6	7	3,5
Sacharidy	g	21	24	12
Tuky	g	13	16	7

GDA (Doporučené denní množství pro dospělé osobu)
 Energie - 130 kcal (7% GDA), Cukr - 10 g (11% GDA), Tuk - 7 g (10% GDA),
 Nasycené MK - 6 g (30% GDA), Sodík - 0,01 g (0% GDA)

Mýtus – zmrzlina obsahuje 1/3 tuku

Pravda: Zmrzliny bez kakaových či čokoládových polev obsahují maximálně 4–8 % tuku, s polevou většinou maximálně 20 % tuku, vodová zmrzlina samozřejmě neobsahuje tuk žádný. Např. zmrzlina Solero jahoda-malina obsahuje pouhých 3 % tuku, zmrzlina pro děti Twister orange obsahuje jen 1,5 % a zmrzlinový dezert Carte d'Or Jogurt – lesní ovoce obsahuje okolo 7 % tuku.

Komentář STOBu

Denní doporučený příjem tuků při hubnutí je při příjmu okolo 5000 kJ 40 g. Pokud si zvolíte menší balení zmrzliny (okolo 50 g), vejde se do množství doporučených tuků i se zmrzlinou typu Míša nebo Tvaroháček s kakaovou polevou, která obsahuje na porci 7 g tuku.



**UŠETŘÍTE
1565 kJ**



Meruňkové potěšení se zmrzlinou (1 porce)

- 3 meruňky (cca 200 g) (480 kJ)
- 100 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (665 kJ)

1 PORCE	1145 kJ
BÍLKOVINY	4 g
TUKY	5 g
SACHARIDY	51 g

Meruňky omyjte, nakrájejte na poloviny a odstraňte z nich pecky. Na pánvičku naskládejte půlky meruněk rozříznutou stranou dolů a na mírném plameni je prohřejte. Servírujte se zmrzlinou, kterou vložíte do důlků po peckách, a zdobte lístky máty.



Meruňkové potěšení s mascarpone (1 porce)

- 3 meruňky (cca 200 g) (480 kJ)
- 10 g moučkového cukru (160 kJ)
- 100 g mascarpone (1890 kJ)
- oplatka na ozdobu (180 kJ)

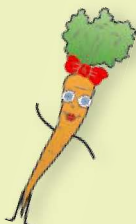


Meruňky omyjte, nakrájejte na poloviny a odstraňte pecky. Do pekáčku naskládejte půlky meruněk rozříznutou stranou nahoru. Posypte je cukrem a dejte do trouby vyhřáté na 220 °C. Pečte, dokud cukr nezačne karamelizovat. Meruňky servírujte s kopečkem mascarpone, které vložíte do důlků po peckách, a zdobte kousky oplatky.



Jahody v jogurtu sypané skořicí (1 porce)

- 150 g čerstvých jahod (270 kJ)
- 100 g bílého jogurtu Olma (300 kJ)
- 1/2 lžice sukralózy (30 kJ)
- lžička skořice na ozdobení



1 PORCE	600 KJ
BÍLKOVINY	6 G
TUKY	4 G
SACHARIDY	21 G

Z jahod odstraňte zelené lístky, omyjte je, osušte a vyskládejte do misky. Jogurt smíchejte se sladidlem a přelijte

jím jahody. Zdobte mletou skořicí.



**UŠETŘÍTE
2830 KJ**

Co se týče druhů tuků, je nutné hlídat i transmastné kyseliny, které bývaly v těchto polevách dříve hojně zastoupeny, ale vzhledem k novým výrobním technologiím je v dnešní době tento parametr zanedbatelný.

Mýtus – zmrzlina obsahuje 50% cukru

Pravda: Ve skutečnosti je to podstatně méně. Oblíbené dětské zmrzliny Calippo a Twister obsahují maximálně 18% cukru a zároveň mají vysoký obsah ovocných šťáv. Například Cikk Cakk a Calippo jahoda obsahují až 15% ovoce (a žádný tuk). Obě varian-

ty zmrzliny Twister – green i orange a Calippo limetka v sobě ukrývají 10% ovoce.

Komentář STOBu

Denní doporučený příjem sacharidů při hubnutí je při příjmu 5000 kJ **okolo 120 g**.



Každý Tvaroháček obsahuje

Energie	Cukr	Tuk	Nasycené MK	Sodík
500 kJ	10 g	7 g	6 g	< 0,005 g

Každé Solero jahoda-malina obsahuje

Energie	Cukr	Tuk	Nasycené MK	Sodík
460 kJ	19 g	2,5 g	2 g	0,03 g



Jahody se šlehačkou a vaječným likérem (1 porce)

- 150 g jahodového kompotu (480 kJ)
- 100 g ušlehané šlehačky (1390 kJ)
- 30 g ořechů (860 kJ)
- 50 ml vaječného likéru (700 kJ)



1 PORCE	3430 KJ
BÍLKOVINY	12 G
TUKY	58 G
SACHARIDY	65 G

Do misky dejte polovinu šlehačky. Na ni rozmístěte kompotované jahody i s trochou šťávy a zakončete čepicí ze zbylé šlehačky. Ozdobte ořechy a přelijte vaječným likérem.

Kontrasty receptů ...

Při redukci váhy je nutné omezovat příjem sacharidů, a to zejména těch s vysokým **glykemickým indexem**. Lidé s kily navíc by se tedy měli vyhýbat barevným vodovým zmrzlínám, které mají sice málo energie, ale kromě vody obsahují i řepný cukr – sacharózu, který jak již víme, rozhoupe hladinu cukru v krvi a místo pocitu nasycení vám přinese ještě větší chuť k jídlu. Z nutričního hlediska představují tyto zmrzliny zcela prázdné kalorie. Tedy kromě energie nepřinesou tělu žádné významné nutriční látky. Pokud si je na svačinu dáte, zkuste si přidat nějakou bílkovinu, například jogurt, tvaroh, které by mohly pomoci snížit výsledný glykemický index (GI) a oddálit pocit hladu či chuti na sladké. Pokuste se najít zmrzliny, kde vodu a cukr alespoň z části nahradí ovocné složky, a tím místo řepného cukru přijmete fruktózu, která nezvýší glykemii tak rychle jako řepný cukr.

Sacharóza	GI 68
Fruktóza	GI 20
Zmrzlina ovocná netučná	GI 61
Zmrzlina nízkotučná jogurtová	GI 43
Zmrzlina smetanová	GI 38

Mezi ovocné zmrzliny s přijatelným složením můžeme zařadit Chuť léta, kde jsou i kousky ovoce (dnes tento název pouze ve velkém balení, v malém balení s názvem Solero. Dejte si tedy z velkého balení maximální porci cca 90 ml, stejně tak jako je nanuk). Dále např. Big fruit, Ovocný sen, Svěží ovoce Fit line, Lady Fitness a taktéž Manhattan Fruit Dream. V případě Lady Fitness je místo cukru nekalorické sladidlo a tuku je poskrovnu.

Mýtus – všechny zmrzliny obsahují umělá barviva

Pravda: Záleží, jak která zmrzlina, je třeba číst pozorně informace na obalech!

Například celé dětské portfolio zmrzliny Algida je vyrobeno pou-

ze z přírodních barviv a aromat. Původ jejich pestrého vzhledu naleznete tedy v přírodě, tady jsou některé zajímavé zdroje:

- červená pochází z malinové, bezinkové či jahodové šťávy, červené řepy či papriky
- zelená ze špenátu
- žlutá z koření kurkumy či z riboflavinu, který se nachází v těle různých živočichů a rostlin
- oranžová – vzniká přírodními karoteny
- fialová – borůvková šťáva
- hnědá – z kakaa, čokolády a karamelu.

V ovocných zmrzlínách Algidy naleznete navíc skutečné ovoce, které se do zmrzliny přidává v podobě kousků ovoce či ovocných šťáv.

Komentář STOBu

Opravdu platí, že je třeba číst pozorně obaly výrobků. Umělá barviva rozhodně nepatří k dominantním složkám těchto výrobků. Mnoho barviv pro potravinářskou výrobu pochází z přírodních zdrojů.

Další POZOR!!!

Nyní víte, že nejvhodnější kombinací jsou zmrzliny, které obsahují vyšší procento tvarohu či jogurtu (od 35% výše). Přesto si důkladně prostudujte etikety, protože slova jako jogurt, tvaroh, linie... nejsou vždy synonymem nízké energetické hodnoty. Občas může energetickou hodnotu zvýšit tuk nebo velké množství cukru.

Příkladem zmrzlin tvářících se „netučně“ jsou např.:

Bambino tvarohové (PINKO) má na 100 g 22,6 g tuku, Modré z nebe – Tvarohová s malinami a sušenkami na 100 g 21,7 g tuku, Fit Line – Tvaroh & rybíz má na 100 ml!!! 14,9 g tuku.

Můžete najít také zmrzliny s lákavým názvem, ale neznámým složením. Jako příklad poslouží

zmrzlina s názvem **Huhulák – Jogurt & višně**. Přes pečlivé pročtení jsme našli ve složení pouze jogurtové aroma, podíl jogurtu tedy rozhodně nebude tvořit minimálně 35%.



Pokud si chcete pochutnat na zmrzlíně i při redukci váhy, je to možné. Vhodná je taková zmrzlina, která obsahuje co nejvíce bílkovin (základem je nízkotučný tvaroh nebo jogurt), vyšší podíl ovoce a málo tuku a jejíž energetická hodnota nepřevyšuje 500 kJ na kus. Rozhodně neprohloupíte, když budete kupovat menší balení.

Pokud neudoláte pravým italským smetanovým zmrzlínám, pokuste se sami na sobě vybojovat, že nemusíte mít obří porci z mnoha kopečků, ale že si pomalu vychutnáte jen jeden, protože i pro zmrazenou pochoutku platí slogan: první sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačnost.

Vyhýbejte se ledové kávě se zmrzlinou a často i alkoholem, kterou opravdu nelze považovat za nápoj, ale minimálně za svačinu, energetickou hodnotou mnohdy i za oběd. Do této kategorie patří často i sladké kalorické moučníky, jejichž součástí je zmrzlina, ale nemusí tomu tak být.

Inspirujte se našimi recepty, kde se přesvědčíte, že mnohé moučníky, jejichž součástí je zmrzlina, jsou kaloricky i nutričně výhodnější než moučníky klasické.



Grepové košíčky se zmrzlinou (1 porce)

- 1/2 grepu, tj. cca 120 g odblaněné dužiny (200 kJ)
- 70 g měkkého nízkotučného tvarohu (220 kJ)
- 1/4 lžičky sladidla Cukren 1 g (15 kJ)
- 40 g rybízu (60 kJ)
- 50 g zmrzliny Carte D'Or jahodové od Algidy (330 kJ)



Grep rozpulte a jednu půlku dejte do lednice. Z druhé půlky vydlabejte měkkou dužinu bez blan, vymačkejte z ní šťávu a dejte do misky. Přidejte tvaroh, sladidlo a utřete na krém. Do vydlabané půlky grepu dejte polovinu rybízu, na něj krém, který vytvarujte tak, aby uprostřed zůstal malý důlek pro zmrzlinu. Pak dejte vychladit do lednice. Před podáváním vyjměte naplněný grep z lednice, do důlku přidejte zmrzlinu a ozdobte druhou polovinou rybízu.

1 PORCE	825 kJ
BÍLKOVINY	12 g
TUKY	3 g
SACHARIDY	29 g



UŠETŘÍTE
685 kJ

Grepové košíčky s vaječným koňakem a šlehačkou (1 porce)

- 1/2 grepu, tj. cca 120 g odblaněné dužiny (200 kJ)
- 70 g měkkého tučného tvarohu (540 kJ)
- 5 g moučkového cukru (80 kJ)
- 40 g rybízu (60 kJ)
- 20 ml vaječného koňaku (280 kJ)
- 25 g ušlehané šlehačky (350 kJ)



Grep rozpulte a jednu půlku dejte do lednice. Z druhé půlky vydlabejte měkkou dužinu bez blan, vymačkejte z ní šťávu a dejte do misky. Přidejte tvaroh, cukr a utřete na krém. Do vydlabané půlky grepu dejte polovinu rybízu, na něj krém, který vytvarujte tak, aby uprostřed zůstal malý důlek pro koňak. Pak dejte vychladit do lednice. Před podáváním do důlku přidejte vychlazený, hustý vaječný koňak a ozdobte druhou polovinou rybízu a šlehačkou.

1 PORCE	1510 kJ
BÍLKOVINY	12 g
TUKY	19 g
SACHARIDY	30 g

