

Suroviny 1 porce

- Tvaroh, 20% tuku v sušině – 120 g
- Žloutek – 1 kus
- Pšeničná mouka hrubá – 35 g
- Jahody – 100 g
- Vanilkový cukr – 5 g
- Mandle, drcené – 10 g
- Sůl – trochu

Příprava

Ve velkém hrnci si necháme vařit vodu.

Mezitím z tvarohu, žloutků, mouky a špetky soli připravíme tuhé těsto, které důkladně propracujeme. Z těsta děláme malé knedlíčky o velikosti zhruba jako golfové míčky.

Knedlíčky vaříme ve vroucí vodě přibližně 8- 10 minut, dokud nevyplavou.

Mezitím jahody omyjeme, osušíme a několik kusů si dáme stranou na ozdobení. Zbylé jahody vidličkou rozmačkáme, osladíme cukrem a asi 2- 3 minuty povaříme.

Jahody na ozdobení rozkrojíme na poloviny.

Hotové knedlíčky vyndáme z vody, podáváme přelité jahodovým přelivem, posypané mandlemi a ozdobené jahodami.

Více informací o receptu



Obtížnost: snadné



vegetariánské



30 minut/y



Průměrné hodnocení

Nutriční hodnoty



432 kcal



18 g tuku



24 g bílkoviny



39 g sacharidy



4 g vláknina