

Sladká ryža s tvarohom a jahodami



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 100 g mäkkého nízkoúčného tvarohu
- 2 lyžice ryže
- 100 g jahôd
- 2 - 3 tabletky stévie

postup prípravy

Prepláchnutú ryžu vložíme do hrnca s približne 300 ml vody a jednou tabletkou stévie. Privedieme k varu a varíme na miernom ohni do zmäknutia ryže. Uvarenú ryžu zlejeme a necháme poriadne odkvapkať. Vodu z ryže si odložíme nabok.

Rozmačkáme jahody a pridáme k nim rozpustiť pól až jednu tabletku stévie.

Vlažnú ryžu zmiešame s tvarohom. Každý tvaroh má inú konzistenciu, preto, pokiaľ je zmes dosť hustá, zriedime ju trochou vody z ryže. Na záver už len zmiešame s rozmačkanými jahodami.

TIP: Namiesto jahôd môžete použiť aj čučoriedky alebo iné lesné plody. Výborne sa hodia aj ríbezle, tie je však lepšie viac prisladiť stéviou.