

Zdravé tvarohové knedlíčky s ovocem

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

| | |
|-----------|--|
| 250 g | odtučněný tvaroh |
| 3/4 hrnku | ovesná mouka (popř. rozmixované ovesné vločky) |
| 1 lžíce | med (do tvarohu) |
| 150 g | jahody, borůvky, maliny (mražené nebo čerstvé) |
| | bílý jogurt a med (na přelítí) |



Postup přípravy

Do většího hrnce dáme vařit vodu s trochou soli. V misce si mezitím smícháme tvaroh společně s ovesnou moukou a lžící medu. Pokud se těsto stále hodně lepí, přidáme ovesnou mouku, pokud je naopak příliš tuhé, přidáme trochu tvarohu. Tvarujeme malé knedlíčky a vhazujeme do vařící vody. Do dalšího hrnce si připravíme ovoce, které máme k dispozici. Pokud jsou některé kusy větší, pokrájíme je na menší části. Lehce podlijeme vodou a pokud chceme, přidáme trochu medu na oslazení. Ovoce dáme lehce povařit, místy můžeme lehce rozmačkat. Jakmile knedlíčky vyplavou, vyndáme je z vody a vložíme na talíř. Zalijeme horkým ovocem a podle chuti přelijeme bílým jogurtem s medem. Podáváme teplé.