

Sladká rýže s tvarohem a jahodami



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tvaroh má vysoký obsah bílkovin. Tento recept se hodí jako snídaně, svačina či sladká večeře.

Co potřebujete (1 porce):

- 50 - 150 g měkkého nízkotučného tvarohu (dle aktuální fáze)
- 2 lžíce konjakové rýže
- 30 - 100 g jahod (dle aktuální fáze)
- 2 - 3 tabletky stévie

Jak na to:

- 1.** Propláchnutou rýži vložíme do hrnce s přibližně 300 ml vody a jednou tabletou stévie.
- 2.** Přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni cca 5 minut.
- 3.** Uvařenou rýži slijeme a necháme pořádně okapat.
- 4.** Rozmačkáme jahody a přidáme k nim rozpustit půl až jednu tabletu stévie.
- 5.** Vlažnou rýži smícháme s tvarohem.
- 6.** Na závěr už jen smícháme s rozmačkanými jahodami.

Náš TIP: Místo jahod můžete použít i borůvky nebo jiné lesní plody.