

# Tajemství Smackera aneb Jak na bílkoviny v našem jídelníčku

Úvodní text: Iva Málková, recepty (text, příprava a foto): Zdeněk Platl

Ať již patříme mezi šťastlivce, kteří mohou jíst velmi mnoho a nepřibírají, nebo lidi, pro které se stalo udržování tělesné hmotnosti celoživotní kontrolou, měli bychom se v každém případě snažit zlepšovat své stravovací návyky a vybírat pro svůj jídelníček potraviny s vhodným složením, tj. vhodným poměrem živin a obsahem dalších důležitých látek. Množství tuků a sacharidů v naší stravě pokryjeme velmi lehce. Někdy je ale těžké zajistit potřebné množství bílkovin. Zdrojem bílkovin jsou zejména maso, mléko,

mléčné výrobky, vejce a sýry, tedy potraviny nezávadně obsahující i větší množství živočišného tuku. Tady nám může pomoci novinka Smacker, a to dokonce i při přípravě cukroví. V základní formě jde o plátky bílkovinné hmoty vzniklé vařením vysoce kvalitního vaječného bílku, která obsahuje ve 100g 14g bílkovin, 3g sacharidů a 0g tuku. Stogramové množství dodá do našeho těla pouze 280 kJ.



## Oplatkové kremrolky 30 ks

1370 kJ, B 27g, T 6g, S 40g

1 kousek  
50 kJ, B 1g, T 0g, S 2g

- 20g dortových oplatek (350 kJ)
- 150g smackera s příchutí meruněk (600 kJ)
- 70g bílého jogurtu (210 kJ)
- 10g tmavé čokolády (210 kJ)

Z dortových oplatek nařežte ostrým nožem proužky 8 x 2 cm. Do hrnce dejte vodu, přiveďte ji k varu a proužky nechte nad párou změkhnout. Pak je namotejte na kovové trubičky na výrobu kremrolí a nechte vyschnout. Mezitím si připravte náplň – elektrickým šlehačem vyšlehejte smackera a bílý jogurt. Náplň dejte do plnicího sáčku s ozdobnou špičkou a kremrole s každé strany naplňte. Ozdobte trochou čokolády, kterou jste si předtím rozpustili ve vodní lázni.

## Vykrajané dortíčky 30 ks

2460 kJ, B 47g, T 18g, S 59g

1 kousek  
80 kJ, B 2g, T 0,5g, S 2g

- 280g smackera s příchutí meruněk (1120 kJ)
- 30g meruňkové marmelády (290 kJ)
- 30g tmavé čokolády (630 kJ)
- 15g vlašských ořechů (420 kJ)

Misku, do níž jste vložili čokoládu, dejte nad hrnec s vařící vodou a čokoládu rozehřejte.



Ořechy nasekejte na nepravidelné kousky. Připravte si plátky smackera silné zhruba půl centimetru. Kulatým vykrajovátkem o průměru tři centimetry z nich vykrajujte kolečka. Marmeládou slepte vždy dvě kolečka k sobě, vršek potřete čokoládou rozpuštěnou ve vodní lázni a ozdobte kouskem ořechu. Nechte v chladu ztuhnout.

## Šmackerky 30 ks

2120 kJ, B 40g, T 16g, S 50g

1 kousek  
70 kJ, B 1g, T 1g, S 2g

- 220g smackera s příchutí meruněk (880 kJ)
- 25g vlašských ořechů (700 kJ)
- 25g dortových oplatek (430 kJ)
- skořice (0 kJ)
- 9g kandované pomerančové kůry (110 kJ)

Z dortové oplatky vykrajujte pomocí vykrajovátka hvězdičky o průměru??? tři centimetry. Smackera dejte do misky a důkladně jej rozmačkejte vidličkou. Přidejte nasekané ořechy, podle chuti skořici a promíchejte. Připravenou náplň dejte na chvíli do lednice



vychladit. Až sem si můžete vše připravit dopředu. Před podáváním vezměte oplatkovou hvězdičku a položte na ni v dlaních vytvořenou kuličku z vychlazené hmoty, přiklopte druhou oplatkovou hvězdičkou a lehce přitlačte. Navrch dejte malý kousek kandované pomerančové kůry a šmackerka je hotová.

a rozemelte jej nebo rozmixujte na kaši. Ztuhlou hmotu vtačujte do tvořítek na vosí hnízda tak, aby byla ve formě těsně pod okraj. Prstem nebo špejlí pak ve hmotě vytlačte důlek, dejte do něho ovoce a ukončete přilepením piškoty. Hnízdo vyndejte z formy a můžete se dát do výroby dalšího kousku. Před podáváním a pro kratší dobu uchování dejte do chladu. ●

## Vosí domečky jinak 30 ks

3850 kJ, B 51g, T 22g, S 128g

1 kousek  
130 kJ, B 2g, T 1g, S 4g

- 280g smackera s příchutí meruněk (1120 kJ)
- 80g věnečků, např. Ela rings (1660 kJ)
- 60g meruněk nebo broskví (140 kJ)
- 60g celozrnných piškotů (930 kJ)
- 5g instantní kávy v prášku (0 kJ)

Do misky dejte smackera a vidličkou jej rozmačkejte, přidejte rozdrčené sušenky, nasekané ořechy, instantní kávu a vše dobře promíchejte, aby vznikla homogenní hmota. Dejte ji do lednice vychladit. Mezitím vypeckujte ovoce



Inzerce