**20.067 Čokoládová pena s banánom a hraškou 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
| A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
|  | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| múka hraška vanilková | 2,50 | 2,50 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| mlieko | 16,00 | 16,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
| olej | 1,00 | 1,00 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 |
| med | 1,50 | 1,50 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 1,20 | 1,20 |
| kakaový prášok | 0,50 | 0,50 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 |
| banán | 5,00 | 3,00 | 4,00 | 2,40 | 4,00 | 2,40 | 4,00 | 2,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | 220 | | 160 | | 160 | | 160 | |

**Výrobný postup**

Múku hrašku – vanilkovú zmiešame s olejom a mliekom. Privedieme do varu a pomaly varíme 20 minút pod pokrievkou. Pred koncom varu pridáme med, preosiaty kakaový prášok, dobre premiešame a ešte 20 minút varíme. V prípade, že krém je veľmi hustý pridáme mlieko. Banány očistíme, nakrájame na plátky, vložíme do misiek a zalejeme horúcim krémom. Krém podávame vychladnutý. Pre skupinu A ako olovrant a pre skupiny B,C,D ako doplnok za obedom.

Doba varenia 20 minút je veľmi dôležitá, krém je lahodnej chuti a nie je cítiť po hrášku.

Vhodný pre bezlepkovú diétu.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 1170 | 283 | 11,2 | 10,2 | 0,6 | 38,12 | 2,80 | 196,8 | 1,69 | 0,053 | 0,2 | 0,2 | 2,4 | 0,02 |
| B | 963 | 233 | 8,68 | 8,3 | 0,4 | 30,28 | 2,4 | 162,2 | 1,39 | 0,042 | 0,1 | 0,01 | 2,2 | 0,01 |
| C | 963 | 233 | 8,68 | 8,3 | 0,4 | 30,28 | 2,40 | 162,2 | 1,39 | 0,042 | 0,1 | 0,01 | 2,2 | 0,01 |
| D | 963 | 233 | 8,68 | 8,3 | 0,4 | 30,28 | 2,40 | 162,2 | 1,39 | 0,042 | 0,1 | 0,01 | 2,2 | 0,01 |