

21.050 - Čokoládová pena s banánom a hraškou

Kategória: Múčniky

Počet porcií: 100

Druh Surovín	Veková skupina										
	MJ	A		B		C		D			
		Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Múka hraška vanilková	kg	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2		
Mlieko	l	16	16	12	12	12	12	12	12		
Olej	kg	1	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		
Med	kg	1,3	1,3	1	1	1	1	1	1		
Kakaový prášok	kg	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4		
Banány	kg	5	3	4	2,4	4	2,4	4	2,4		

Alergény: 7 - Mlieko

Hmotnosť porcie v gramoch

porcia :	220	160	160	160	
Hmotnosť spolu:	220	160	160	160	

Technologický postup:

Múku hračku - 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 vychladený, dozdobený lístkami máty alebo medovky.

Doba varenia 20 minút je veľmi dôležitá, krém je lahodnej chuti a nie je cítiť po hrášku. Pokrm je vhodný pre bezlepkovú diétu.

Podávame ako olovrant v materských školách.

Pre vekovú skupinu B, C, D podávame ako doplnok za obedom.

Energetické a nutričné hodnoty jednej porcie

[illegible]