

Hruška plněná kuřecím salátem

- 2 větší hrušky
- citrónová šťáva
- 100 g vařeného kuřecího masa
- sůl
- pepř
- chřest
- 1 lžice salátové majonézy
- 1 lžice bílého jogurtu

Kuřecí maso a uvařený chřest posekáme nadrobno, ochutíme solí a pepřem a promícháme s majonézou a jogurtem. Necháme vychladit. Hrušky rozpůlíme, vykrojíme jádřince a dužinu pokapeme citrónovou šťávou, aby nezhnědla. Poté ji naplníme kuřecím salátem a podáváme.

Hruška má vysoký obsah přírodního cukru, takže je rychlým a vhodným zdrojem energie. Patří mezi nejméně dráždivé ovoce, je dobrým zdrojem draslíku a rozpustné vlákniny pektin.

Čokoládový dortík s ovocem

- 100 g moučkového cukru
- 100 g polohrubé mouky
- 100 g másla
- 4 vejce
- 60 g čokolády na vaření
- drobné ovoce (rybíz, borůvky, maliny apod.)
- 1 lžice rozinek

NA KRÉM:

- 100 g másla
- 100 g moučkového cukru
- 1 žloutek
- 1 lžička kakaa

Máslo promícháme s cukrem a změklou čokoládou a dobře je utřeme. Postupně přidáváme žloutky jeden po druhém. Z bílků ušleháme pevný sníh a spolu s moukou vmícháme do dortového těsta. Rozetřeme je do vymazané a moukou či strouhankou vysypané formy a v předehřáté formě upečeme. Mezitím si připravíme krém. Změklé máslo utřeme do pěny s cukrem, přidáme žloutek a kakao. Vychladlý korpus rozkrojíme, spodní díl potřeme krémem, přiklopíme, poté potřeme krémem vrchní díl. Povrch ozdobíme ovocem a rozinkami a dort pokrájíme na kostky.

Rybíz obsahuje antioxidanty, vitamin C a draslík, který hraje důležitou úlohu při udržování rovnováhy tekutin a minerálních solí v těle.