

# Ovocný pohár



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 45min , Porce: 1

306 kalorií , 5 g cukrů , 2 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Mája

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-pohar>

## Příprava

Jahody rozpůlíme a společně s borůvkami opláchneme a necháme okapat. Mezitím si ušleháme smetanu do husté šlehačky. Ovoce rozdělíme do čtyř misek, posypeme cukrem a zakryjeme šlehačkou. Ihned podáváme.



### Tip k receptu

Do poháru můžeme použít různé kombinace ovoce. Můžeme také přidat zmrzlinu a ozdobit kakaem či čokoládovou polevu. Pro dospělé můžeme přidat trochu griotky nebo vaječného koňaku.



## Ingredience

- ✓ 100 g jahod
- ✓ 100 g borůvek
- ✓ 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- ✓ 4 lžíce cukru moučky

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Redukční, Léto, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Návštěva, Dezert