



## Jogurtový dezert s ovocem a domácí müsli s jogurtem bifido od Mlékárny Valašské Meziříčí

Hlavním posláním Mlékárny Valašské Meziříčí je vyrábět lahodné a zdravé mléčné výrobky. Kreativně přistupuje i k jejich nejpestřejšímu využití v teplé i studené kuchyni. A protože je podzim v plném proudu, škola, práce, koníčky, je dobré zachovat si klid a chladnou hlavu. S tím mohou pomoci dobré nápady v přípravě rychlé snídaně či svačinky pro nás a naše nejbližší. Pokud hledáte inspiraci, tak můžete využít chutný tip od Mlékárny Valašské Meziříčí. Vybrat si můžete hned ze dvou receptů s BÍLÝM JOGURTEM BIFIDO - Jogurtový dezert s ovocem nebo domácí müsli s jogurtem bifido. Jednotlivé ingredience lze libovolně kombinovat podle vlastních preferencí. Praktická dvoudílná dóza na potraviny 4FOOD od firmy TESCO MA bude ideálním pomocníkem pro tyto účely, oblíbíte si ji i pro snadnou manipulaci.

„Abychom mohli dobře užívat a rozvíjet všechny své schopnosti, které nám život do vínku nadělil, měli bychom využívat i všech ověřených informací, které nám k tomu pomáhají. Patří k tomu i správný životní styl,“ uvádí MUDr. Petr Tláškal, CSc. „K dobrému výkonu všech činností potřebuje náš organismus energii. Potřebuje v dostatku přijímat jednotlivé živiny a látky, které metabolickým procesům našeho organismu pomáhají. Fyzická aktivita je významnou složkou, která geneticky nastavené složky našeho metabolismu pozitivně aktivuje. Vyváženost potřeb výživy a pohybu je dobrým předpokladem k udržení zdraví a životní výkonnosti. Do rámce správného a zdravého životního stylu rozhodně patří mléko a mléčné výrobky. Výjimky lze pouze nalézt tam, kde je lidský organismus jinak nastavený, ale to je záležitost zcela individuální, platná pro všechny složky naší výživy. Mléko a mléčné výrobky patří mezi základní potraviny, které člověka provází od doby jeho narození. Přináší organismu plnohodnotnou bílkovinu, která je potřebná pro zdravý růst a vývoj v dětství a udržování metabolických procesů v dospělosti. Jsou zdrojem dobře vstřebatelného vápníku, který je významnou složkou našeho kostního systému. Mléko a mléčné výrobky obsahují i většinu ostatních minerálních látek a vitamínů. Předností zakysaných mléčných výrobků je obsah mikroorganismů, které zlepšují stravitelnost živin, zajišťují přirozenou ochranu trávicího traktu, případně stimulují imunitní systém, pomáhají vyprazdňování a pozitivně ovlivňují stav našeho zdraví. S doporučenou pestrostí stravy bychom i v dospělém věku měli konzumovat mléko či mléčné výrobky ve dvou až třech porcích denně,“ dodává Petr Tláškal.

### DOPORUČENÍ KE KONZUMACI MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

	Mléko a mléčné výrobky	1 porce
Batole 1-3 roky	4 - 5 porcí/ den	
Předškolní věk	3 - 4 porce/ den	125 ml mléka či jogurtu
Školní věk	2 - 3 porce/ den	či 20 g sýra
Dospělí	2 - 3 porce/den	



Snaha nabídnout zákazníkům produkt podporující zdraví, a napomoci tak vytvoření lepší imunity, vedla Mlékárnu Valašské Meziříčí k produkci **BÍLÉHO JOGURTU Z VALAŠSKA BIFIDO**. Tento jogurt obsahuje zdravé bakterie Bifidobacterium, BB-12®, které mají řadu pozitivních účinků na naše zdraví. Kmen Bifidobacterium, BB-12® je nejlépe zdokumentovaným kmenem rodu Bifidobacterium na světě. V potravinách a doplňcích stravy je tento kmen používán od roku 1985. Jeho účinky byly

## Informace pro tisk

Praha, 29.10. 2024



# Valašska

popsány ve více než 307 vědeckých publikacích a podpořeny více než 180 klinickými studiemi. Lze ho konzumovat samotný nebo v kombinaci s nejrůznějšími ingrediencemi.

### Jogurtový dezert s ovocem

#### Ingredience na 3 porce:

Korpus:

- 3 vejce
- 3 PL pšeničné polohrubé mouky
- 3 PL kakaa holandského typu
- 3 PL krupicového cukru

Krém:

- 2 ks BÍLÉHO JOGURTU Z VALAŠSKA BIFIDO
- 1 balení vanilkového cukru
- 150 g polotučného tvarohu
- jahody a banán



#### Postup:

Předehřejeme troubu na 180 °C. Vyrojíme dortovou formu pečicím papírem. Vyšleháme vejce s cukrem do nadýchané směsi. Poté přidáme mouku s kakaem a jemně promícháme. Těsto vlijeme do formy a pečeme 20–30 minut, dokud špejtle nevyjde čistá. Necháme vychladnout. Z korpusu vykrájíme kolečka o průměru dózy 4FOOD a umístíme je na jejich dno. Jahody nakrájíme na plátky a banán na kolečka. Plátky jahod a banánu naaranžujeme po obvodu dózy, aby byly vidět z vnější strany. Bifido jogurt smícháme s vanilkovým cukrem, přidáme tvaroh a promícháme do hladkého krému. Krém rovnoměrně rozdělíme do spodní části dózy a necháme chladit alespoň hodinu. Do horní části dózy, lze navíc přibalit to, co máme rádi.



### Domácí müsli s jogurtem bifido

#### Ingredience pro 3 porce:

- 3 ks BÍLÉHO JOGURTU Z VALAŠSKA BIFIDO
- 250 g ovesných vloček
- 50 g semínek
- 100 g nasekaných mandlí
- 90 g medu
- 60 g másla
- 1 lžička skořice
- 100 g lyofilizované maliny
- 200 g čerstvé maliny

#### Postup:

Předehřejeme troubu na 160 °C. Plech vymažeme trochou oleje. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme med a mícháme, dokud se vše nespojí. Odstavíme pánev a nasypeme do ní ovesné vločky, semínka, nasekané mandle a skořici. Důkladně promícháme, aby se vše obalilo. Směs rozprostřeme na plech v rovnoměrné vrstvě. Pečeme přibližně 10-15 minut. Jakmile směs zežltne vyndáme ji z trouby. Necháme müsli zchladnout, poté přidáme lyofilizované maliny a nasypeme müsli do vrchní části dózy. Do spodní části vložíme čerstvé maliny a vychlazený Bílý jogurt bifido.



Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.** Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – keřirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Jejich výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: [www.jogurtmarlenka.cz](http://www.jogurtmarlenka.cz), [www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)