Máte rádi řecký jogurt?

O řeckém jogurtu

Řecký jogurt je druhem jogurtu, při jehož výrobě dochází k cezení přes tkaninu či papír. Díky tomu se odstraní syrovátka a jogurt je hustší. Vyrábí se především ve Středomoří, na Blízkém východě, ale i v jižní Asii.

Tradiční řecký jogurt je z ovčího mléka, ale v našich obchodech se běžně setkáte s výrobky z kravského mléka.

Na řeckém jogurtu si můžete pochutnat jako na zdravé svačince – samotné či s ovocem, ale pokud zrovna neřešíte svou linii, dejte si ho třeba se sirupem či si z něj vytvořte jiný chutný dezert.

Řecký jogurt budete také potřebovat, chcete-li si připravit klasické řecké tzatziky – předkrm či omáčka.

Rozdíl mezi řeckým a klasickým bílým jogurtem

Že pořád ještě nevidíte rozdíl mezi řecký a klasickým bílým jogurtem? **Od klasických jogurtů se řecký na první pohled liší hustější konzistencí a je také tučnější než klasický bílý jogurt.**

Řecký jogurt obsahuje dvakrát více bílkovin. Zaženete jím hlad, což oceníte při redukci váhy. I když **počítejte s tím, že má více kalorií a tuků.**

Existuje však i odtučněná verze vyráběná z nízkotučného mléka. Vhodným zdrojem bílkovin je řecký jogurt i

pro sportovce.

Od klasického bílého jogurtu se dále liší tím, že obsahuje méně sacharidů (je tím pádem vhodný pro diabetiky) a díky své textuře se dá nejen konzumovat samostatně, ale používá se i v kuchyni při přípravě různých pokrmů.

Dobře vybírejte…

Také nedáte dopustit na řecký jogurt, nebo s ním ještě nemáte zkušenosti, ale chcete ho zkusit?**Pozorně si vybírejte.** V obchodech jsou rozmanité řecké jogurty a některé jsou pouze náhražkou. Neřiďte se proto jen cenou. **Obecně jsou řecké jogurty dražší, což je dáno jejich kvalitou a složitější výrobou.**