

Zdravý mrkvový koláč bez lepku

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Sypké prísady (múku, ryžové múku, kypriaci prášok, kokos, soľ a škoricu) premiešame. Pridáme mleté orechy a nastúhanú mrkvu a premiešame.

Vajcia (4 ks), olej a med poriadne rozšľaháme a nalejeme do sypkej zmesi. Dobre premiešame na hladké tekuté cesto. To nalejeme do okrúhlej tortovej formy, ktorú sme vystlali na dne papierom na pečenie, resp.sme ju vytreli tukom a posypali bezlepkovou múkou (my sme použili formu s priemerom 20 cm). Pečieme v rozohriatej rúre na 180 stupňoch asi 40-50 minút. Koláč je upečený, keď je na povrchu ucelený a pružný a keď po zapichnutí špajle túto vytiahneme suchú a čistú.

Hotový koláč necháme dobre vychladnúť a potom ho vyberieme z formy. Vychladnutý koláč bez polevy sa dá dlhodobo skladovať, napríklad sa dá vo vzduchotesnej nádobe zmraziť na 1 mesiac.

Na plnku si vyšľaháme šľahačku do tuha, odporúčame použiť šľahačku s min.33% tuku. Kyslú smotanu premiešame s preosiatym práškovým cukrom a potom do nej gumenou varechou zľahka vmiešame šľahačku. Pomocou ozdobného vrečka nanášame šľahačkovú plnku na povrch koláča a na záver ho dozdobíme mrkvovými prúžkami.

Ingredienencie

- **Ryžová múka 200 g** - 130 g
- **BABIČKA Smotana kyslá 14% 200 g** - 70 g
- **Bezgluténová múka Promix Alfa 500 g** - 130 g
- **Mrkva** - 350 g
- **Kokos strúhaný** - 50 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 80 g
- **Med včelí kvetový** - 180 g
- **Cukor múčka** - 25 g
- **Olej slnečnicový** - 200 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Smotana na šľahanie** - 250 g
- **Škorica mletá** - 12 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 12 g
- **Jedlá soľ** - 0.5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

