

Zdravý mrkvový koláč

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V miske zmiešame nastrúhanú mrkvu, rozpučený banán (1ks) a (sójový) jogurt. Pridáme (špaldovú) múku s kypriacim práškom a nakoniec agáve alebo med (3 PL). Koláč nalejeme do menšieho plechu vyloženého papierom na pečenie. Pečieme cca 30 minút pri 180 stupňoch. Na krém spolu rozmixujeme tofu (2 ks), banán (1 ks) a agáve alebo med (2 PL). Na ešte teplý korpus natrieme krém a necháme úplne vychladiť.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 200 g
- **Banán** - 200 g
- **Med včelí kvetový** - 75 g
- **Kypriaci prášok do pečiva** 12 g - 12 g
- **Pohánková múka hladká** 500 g - 150 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely** 145 g - 200 g
- **LUNTER Tofu naturálne** 180 g - 360 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

