

Fit ovocný koláč

Potrebné suroviny:

¾ HR d'atlí

50g ovsených vločiek

40g kakaa

60g mandí

60g kokosu

150g arašidového masla

2PL kokosového oleja

3PL medu

200g malín/čučoriedok

4PL vody

4PL chia

Postup:

Ďatle, ovsené vločky, mandle, kokos a kakao si spolu rozmixujeme v mixéri. Ak je treba, pridáme pár lyžíc vody, aby sa cesto lepšie spracovalo. Keď sú suroviny prepojené a rozmixované takmer najemno, vtlačíme ich do formy a vložíme ich do mrazáku.

V miske si zmiešame arašidové maslo s rozpusteným kokosovým olejom a túto vrstvu nalejeme na prvú, aspoň čiastočne stuhlú vrstvu. Zákusok opäť vložíme na chvíľu do mrazáku.

Tvaroh si rozmiešame s medom a rozotrieme ho na arašidovú vrstvu. Čerstvé maliny alebo čučoriedky si rozvaríme vo vode, pridáme chia semienky a necháme 10 min. naboptnať. Nakoniec ovocnú zmes vylejeme na koláč a celý ho dáme stuhnúť do chladničky aspoň na 7 hodín.

