

Proteínový koláč

Potrebuje:

300 g ovsené vločky

1 vajíčko

250 g tvaroh

2 biele jogurty

kúsky vlašských orieškov

med podľa chuti

perníkové korenie

Postup:

Ovsené vločky pomelieme na jemno a pridáme k nim ostatné prísady. Podľa chuti a sezóny môžeme pridať rôzne druhy ovocia alebo zeleniny (banán, cuketa, mrkva). Koláč bude vláčnejší. Je možné si ho dotvárať podľa seba pridaním kokosu, kakaa atď. Pečiacu formu vystelieme papierom na pečenie, vlejeme hmotu a pečieme 40 minút pri teplote 180°C. Podávame ho s tvarohom a ovocím. Je to fajn varianta na raňajky alebo na desiatu.

