

# Zasněžený dort

(zdravý dezert bez bílého cukru, kravského mléka a lepku), vhodné pro alergiky

Lucie Benešová

## Ingredience na korpus:

- 3 hrnky uvařených jáhel
- ½ hrnku pohankové mouky (může být i kukuřičná polenta nebo špaldová mouka)
- špetka soli
- 1,5 hrnku vody nebo sójového mléka
- 3 lžice oleje
- ½ hrnku rozinek
- ½ hrnku sušených švestek (sušené ovoce odmočíme)
- ½ hrnku sušených datlí
- 1,5 hrnku nastrouhané syrové mrkve
- 1 hrnek máku
- ½ hrnku

- ½ hrnku sladidla – medu, ovocenky, obilného sladu nebo rýžového sirupu
- 1 vejce (nemusí být)

## Ingredience na čokoládovou polevu:

- hořká čokoláda min. 70 %
- kukuřičný škrob na zahuštění
- 2 lžice oleje
- voda nebo sojové mléko na zředění
- ovocenka, slad či sirup na doslazení

## Ingredience na ozdobení:

- kokos

## Postup:

Ingredience na korpus smícháme dohromady a pořádně promícháme - konzistence těsta je jako na litý koláč. Dosladíme dle chuti. Napařujeme buď v napařovacím hrnci – to si vymažeme olejem keramickou či skleněnou miskou, vysypeme kokosem a vlijeme těsto. Napařujeme 60 minut, poté 30 minut bez pokličky. Nebo využijeme dvou hrnců ala horká lázeň. Menší hrnce vymažeme, vysypeme (viz výše) a vlijeme těsto. Do většího hrnce vlijeme cca 10 cm vody, tak aby vám do těsta nenatekla



voda. Vložíte hrnec s těstem. Hrnec necháme přijít k varu, napařujeme pod pokličkou 60 minut, poté 30 minut bez pokličky.

Počítejte s tím, že „mokrý dort“ ještě dosychá po vychlazení na vzduchu.

Správně napařený dort se vám bez problému vyklopí.

Poté si připravíme čokoládovou polevu. V horké lázni rozpustíme čokoládu, přidáme olej. Dle chuti dosladíme, dle konzistence přidáme škrob nebo mléko či vodu. Natřeme dort polevou.

Na závěr posypeme dort kokosem.

Poznámky: můžete využít jakékoliv kombinace ovoce, obměnit mrkev červenou řepou, přidat ořechy či semínka. Místo jáhel můžete použít rýži či pohanku nebo jejich kombinace. V lednici vydrží čerstvý týden.