

KŘEHKÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ S OŘECHY



Tvaroh je zdravou a lahodnou surovinou. Je lehký, dobře stravitelný, ale přitom zasytí a dodá tělu potřebné bílkoviny a vápník. Ráda a často ho přidávám do náplní různých koláčů a závinů. Moučníky jsou díky němu vláčnější a podle mě i chutnější.

Náročnost: **

Příprava: 60 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 310 kcal

Suroviny na 1 zapékací formu (28 x 23 cm)

Na těsto

- 110 g pohankové mouky
- 180 g bezlepkové mouky
- 90 g Stelly máslové
- 2 vejce
- 50 ml vody

Na náplň

- 500 g měkkého nízkotučného tvarohu
- 50 g pomazánkového másla bez příchutě
- 3 lžíce medu
- ½ lžičky sladidla stévie
- 1 měkký banán
- 50 g mletých vlašských ořechů

Postup

1. Do velké mísy nasypeme pohankovou a bezlepkovou mouku a rozpuštěnou Stellu. Promícháme a přiklepeme obě vejce a přilijeme vodu. Rukama vypracujeme těsto, které vtěsnáme do zapékací formy (i po bocích).
2. V míse smícháme tvaroh, pomazánkové máslo, vidličkou rozmačkaný banán, med, mleté ořechy a stévii. Důkladně promícháme a poté nanese na těsto.
3. Dáme péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na zhruba 50 minut, dokud tvaroh nezezlátne.

SUŠENKOVÝ DORTÍK S JOGURTEM



Tento koláč jsem uplácala doslova ze zbytků. Potřebovala jsem se zbavit potravin, kterým šlapalo na paty datum spotřeby, tak jsem popustila uzdu svojí fantazii. Základ jsem věděla hned – sušenkový korpus, ale dál to šlo stylem „z ruky do mísy“. Původně jsem do dortíku už jogurt dávat nechtěla, takže pokud ho nemáte, lze recept dokončit i bez něj, ale koláč nebude tak vláčný.

Náročnost: **

Příprava: 85 minut

Energetická hodnota: 1 porce = 320 kcal

Suroviny na 1 zapékačí formu (20 x 20 cm)

- 180 g bezlepkových karobových sušenek
- 20 ml čokoládového mléka
- 2 vejce
- 80 g másla
- 80 g směsi mletých ořechů (lískové a vlašské)
- 50 g rozinek jumbo
- 100 g bílého jogurtu

Postup

1. Sušenky rozlámeme na malé kousky, dáme do mísy a zalijeme čokoládovým mlékem. Necháme asi 20 minut odpočívat.
2. Mezitím nakrájíme máslo na kostky a necháme změkknout.
3. Do mísy rozklepneme vejce a pořádně promícháme se sušenkovou směsí. Nakonec přimícháme změkklé máslo.
4. Směsí naplníme zapékačí formu a dáme péct asi na 10 minut do trouby na 170 °C.
5. Vyndáme z trouby a navrch vmícháme mleté ořechy a rozprostřeme jumbo rozinky.
6. Vložíme do trouby a pečeme asi 25 minut na 180 °C.
7. Vyndáme, navrch rozprostřeme jogurt a dáme dopéct, asi na 20 minut na 180 °C.