

Kakaový strouhaný celozrnný koláč s borůvkami a tvarohem



12 PORCÍ



60 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Vejce celé (syrové)	110
Tvaroh odtučněný průměr	350
Rum	15
Puding průměr (prášek)	20
Olej řepkový	50
Mouka pšeničná celozrnná	200
Mléko polotučné (1,5 % tuku)	75
Kypřicí prášek do pečiva	8
Kakao Holandské (v suchém stavu)	20
Cukr bílý (řepný, třtinový)	90
Borůvky	180
Dochucovadla:	
hmotnost hotového müsli	480 g

Postup přípravy

Množství ingrediencí odpovídá menšímu plechu. Mouku promícháme s kakaem, kypřicím práškem a cukrem - cca 50 g (cukr lze případně nahradit adekvátním množstvím nekalorického sladidla). V jiné míse si promícháme dva žloutky s olejem a trochou mléka. Smícháme obě směsi dohromady a ručně vyhněteme tužší těsto. V případě potřeby zředíme mlékem nebo naopak přidáme mouku. Těsto zabalíme do fólie a dáme ztuhnout do lednice (případně můžeme dát na chvíli do mrazáku). Připravíme si náplň. Tvaroh vyšleháme s cukrem - cca 40 g (nebo sladidlem), vanilkovým pudinkovým práškem a trochou rumu. Na závěr opatrně vmícháme sníh z bílků. Plech si vyložíme pečicím papírem a na struhadle na něj nahrubo nastrouháme cca dvě třetiny těsta. Na těsto nalijeme rovnoměrně tvarohovou náplň, posypeme čerstvými nebo mraženými borůvkami a nastrouháme zbytek těsta. Koláč pečeme při 180 stupních cca 45 minut. Hmotnost hotového koláče cca 1000 g, EH na 100 g = 930 kJ. 1 porce = menší kousek o hmotnosti cca 80 g.