

Zdravá bábovka s ovsenými vločkami



Čas prípravy: 60 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Bábovka je veľmi obľúbený dezert, ktorý nevyžaduje žiadne špeciálne cukrárske zručnosti. Vďaka ovseným vločkám, sójovému jogurtu, kakau, hrozienkam, orechom a ďalším surovinám je nielen chutný, ale aj zdravý.

Suroviny:

1,5 šálky ovsených vločiek
1,5 šálky drvených ovsených vločiek
3 celé vajcia
3 PL javorového sirupu
2 PL olivového oleja
2 ks sójového jogurtu
1 vanilkový cukor
1 bezfosfátový prášok do pečiva
soľ
2 ČL citrónovej kôry
0,5 šálky sušených hroziенок
0,5 šálky vlašských orechov
2 PL kvalitného kakaa
1 ks horkej čokolády
+ olivový olej (na čokoládovú polevu)

Postup práce:

Vločky, vajcia, sirup, vanilkový cukor a kypriaci prášok spolu zmiešame. Do zmesi pridáme nasekané orechy, hrozienka, citrónovú šťavu, jogurty a všetko spolu zľahka premiešame. Pečieme pri teplote 160°C cca 50 minút. Vychladnutú bábovku polejeme čokoládovou polevou a posypeme orechmi.