

Bielkovinový kokosový koláč s citrónovou polevou



Čas prípravy: 60 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Náš korpus je kombináciou strúhaného kokosu, celozrnnej pohánkovej múky, kokosového oleja a drvených ľanových semienok, ktoré majú takú vlastnosť, že držia cesto pohromade bez toho, aby muselo obsahovať lepok. Kokosový koláč ako dezert s citrónovou polevou je tak nielen zdravší, ale aj plný kvalitných bielkovín. Vajec je tam síce neúrekom, váš cholesterol to ale neohrozí, lebo v ceste je okrem iného aj veľa vlákniny a lecitínu.

Suroviny:

1/2 šálky kokosového cukru

1 šálka strúhaného kokosu

2 šálky celozrnnej pohánkovej múky

1/4 šálky pomletých ľanových semienok

165 g kokosového oleja (bez vône)

4 celé vajcia z domáce (prípadne BIO) chovu

2 žĺtky z domáceho (prípadne BIO) chovu

1 a 1/2 šálky kokosového cukru

1/4 šálky celozrnnej pohánkovej múky

Kôra a šťava z 3 ks čerstvých citrónov v BIO kvalite

Postup práce:

Naša rada: Namiesto kokosového cukru môžete použiť aj trstinový alebo brezový cukor, prípadne ich kombináciu. Pohánkovú múku môžete nahradiť špaldovou alebo inou obľúbenou.

Korpus: Do robotu vložíme kokosový cukor, strúhaný kokos, pohánkovú múku, kokosový olej a dobre vymiesime. Hotovú zmes prstami rovnomerne rozotrieme po celom plechu, vrátane okrajov. Takto pripravený korpus pečieme vo vyhriatej rúre cca 25 minút, následne ho vyberieme a necháme vychladnúť.

Poleva: Teplotu rúry znížime na 140 stupňov °C. V miske spolu zmiešame celé vajcia, žĺtky, kokosový cukor a citrónovú kôru. Pohánkovú múku vymiešame do hladkej peny s citrónovou šťavou na tzv. citrónovú pastu. Citrónovú pastu vymiešame v robote so zmesou vajec (zmes nesmie obsahovať žiadne hrudky). Takto pripravenú zmes prelejeme cez sitko a nalejeme na vychladnutý korpus. Kokosový koláč pečieme v rúre cca 30 minút, následne ho vyberieme, necháme vychladnúť, vložíme do chladničky a chladíme minimálne 4 hodiny, prípadne ho necháme v chladničke cez noc.

Náš tip: Na krájanie použite horúci nôž (na pár minút ho namočte do nádoby s horúcou vodou).