



Ananasový koláč

Ingredience

malý ananas: 1 ks
banán: 1 ks
kokosové mléko: 200 ml
kokosový olej: 50 ml
mandlová mouka: 50 g
kakao: 2 PL
hořká čokoláda: 60 g
prášek do pečiva: 1 ks
vanilkový pudink: 1 ks
vanilkový cukr: 2 ks
voda: 200 ml

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Nedietní mňamka

Čokoládu roztopíme. Banán rozmačkáme vidličkou a rozmixujeme jej s kokosovým mlékem a olejem. Přidáme kakao, čokoládu, mouku, prášek do pečiva a těsto důkladně promícháme. Těsto nalejeme do vymazané formy a pečeme asi 40 minut na 180 °C. Ananas očistíme, nakrájíme na kostičky a rozmixujeme...

Ananasový koláč - recept

Čokoládu roztopíme. Banán rozmačkáme vidličkou a rozmixujeme jej s kokosovým mlékem a olejem. Přidáme kakao, čokoládu, mouku, prášek do pečiva a těsto důkladně promícháme. Těsto nalejeme do vymazané formy a **pečeme asi 40 minut na 180 °C.**

Ananas očistíme, nakrájíme na kostičky a rozmixujeme společně s vodou. Vložíme do malého hrnce, přidáme vanilkový cukr a pudink. Vaříme do zhoustnutí.

Ananasový krém nalejeme na korpus a necháme **ananasový koláč** ztuhnout v lednici.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí