



Kefírový čokoládový dort

Ingredience

kefír: 400 ml
hořká čokoláda: 100 g
hladká mouka: 250 g
kešu ořechy: 50 g
vejce: 2 ks
banán: 2 ks
med: 3 PL
holandské kakao: 2 PL
vanilkový cukr: 2 ks
mletá skořice: 1 KL
mletý zázvor: 0.5 KL
kypřící prášek: 1 KL
kokosový olej
Na polevu:

hořká čokoláda: 100 g
smetana ke šlehání: 75 ml
javorový sirup: 1 PL

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

V míse rozmačkáme jeden banán, přidáme vejce a kefír. Ve vodní lázni roztopíme čokoládu s medem. Necháme chvíli vychladnout. Postupně přiléváme kefirovou směs. V další míse smícháme mouku s kakaem, mletými kešu, kypřícím práškem, vanilkovým cukrem, skořicí a zázvorem. Přidáme tekutou směs a...

Kefírový čokoládový dort - recept

V míse rozmačkáme jeden banán, přidáme vejce a kefír. Ve vodní lázni roztopíme čokoládu s medem. Necháme chvíli vychladnout. Postupně přiléváme kefirovou směs. V další míse smícháme mouku s kakaem, mletými kešu, kypřícím práškem, vanilkovým cukrem, skořicí a zázvorem. Přidáme tekutou směs a důkladně všechny suroviny promícháme. Menší formu na dort důkladně vymažeme kokosovým olejem. Nalejeme do formy polovinu těsta. Druhý banán nakrájíme na kolečka a poklademe jím těsto. Zalejeme zbylým těstem.

Pečeme v troubě rozehřáté na **180 °C asi 50 minut**.

V malém hrnci rozehřejeme smetanu, přidáme sirup. Než začne smetana vařit, stáhneme ji z plotny a vmícháme postupně čokoládu. Čokoládovou polevou přelejeme vychladlý dort.

Kefírový čokoládový dort podáváme s čerstvým ovocem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí