

Proteinski kolac



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **3** banane
- **30 g** proteina od cokolade
- **3 kašike** kakao praha
- **50 g** stevije ili šecera
- **50 g** putera od kikirikija
- **100 g** cokolade

Za preliv:

- **3 kašike** kakaoa
- **50 ml** mleka
- **1 kašika** stevije

Priprema

Iseckati banane i staviti u blender zajedno sa kakaom, stevijom, proteinskim prahom, cokoladom i puterom od kikirikija. Dobro sve izmutiti. Obložiti posudu pek papirom i izliti smesu. Peci oko 20-ak minuta na 200 stepeni, proveriti cackalicom da li je pecen. Za preliv zagrejati mleko i kakao. Mešati dok se kakao ne sjedini skroz sa mlekom pa preliti vruc ispecen kolac i posuti stevijom.

Savet

Umesto proteina može da se stavi još 100 g crne okolade.