

Diet kolac sa makom



težina: **lako**

za: **5 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2** **čaše**ovsenog brašna
- **200 g** mlevenog maka
- **1** **čašapšenicnog** griza
- **1/2** **čaše** stevie
- **2** **čašebalans** jogurta
- **1** **kašika** kokosovog ulja
- **100 g**crne cokolade ili bilo koje druge
- **1/2** **čašemaslinovog** ulja
- **1** **kesica**praška za pecivo
- **1/2** **čašesoja** mleka

Priprema

Pomešati sve suve sastojke: brašno, griz, prašak za pecivo, šećer, mak, dodati im jogurt, ulje, mleko i rucno izmešati dok se sastojci ne sjedine.

Izliti u kalup za cizkejk i peci na 180 C, 40 minuta.

Staviti kašiku kokosovog ulja u manju šerpu, kada se ulje zagreje dodati mu izlomljenu cokoladu i mešati dok se cokolada skroz ne istopi.

Izvaditi pecen kolac iz rerne i preliti ga cokoladom. Ostaviti da se ohladi.

Savet

Mera su aše od jogurta, ako koristite beli šećer umesto stevie stavite 100-150 g, takođe možete koristiti običan jogurt, i obično belo brašno, kao i običnu okokadu za kuvanje ili neku mlenu, a možete umesto okoladom ohlaena kola premazati nekom omiljenom marmeladom ili džemom. Ovo je samo moja, zdravija verzija kolaa. Prijatno.