

## ***Zdravi Jafa kolac sa pomorandžama i bundevom***



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **120 min**

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **250 g** muskatne bundeve
- **5 kašika** kukuruznog brašna
- **3 kašike** integralnog brašna
- **1 kašika** pšenicnih klica
- **1 kesica** praška za pecivo
- **1/2 kašice** sode bikarbone
- **1,5-2 čaše** kisele vode
- **2** zaledjene pomorandže
- **oko 5-6 punih kašika** džema od kajsija
- **po potrebi** kakao praha
- **malo** kokosovog brašna
- **2 kašike** semenki lana
- **2 kašike** vode
- **malo** muskatnog oraha

### **Priprema**

Prvo prelijte 2 kašike lana sa 2 kašike vode u nekoj šolji i ostavite da lan upije vodu dok sve pripremite. To možete uraditi i 20-30 minuta pre nego što krenete sa pripremom kolaca.

Zatim izrendajte pomorandže zajedno sa korom. Ja ih stavim dan ranije u zamrzivac ali možete ih staviti i nekoliko sati ranije. Naravno prvo ih dobro operemo jer ih rendamo sa korom.

Bundevu ocistimo od semenki i kore i iseckamo na komadice. Izmerimo 250 grama pa stavimo da se skuva.

Kada se skuva ispasiramo je viljuškom u pire i stavimo da se hladi (dok rendamo pomorandže).

U vecu posudu stavimo obe vrste brašna, pšenicne klice, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, semenke lana i prelijemo sa 1,5 šolju kisele vode. Sjedinimo sve kašikom da dobijemo svemu bez grudvica. Smesa treba da bude nalik smesi za mafine, proju...

Smesi dodamo pire od bundeve i 2-3 kašike džema. (Ja sam koristila tecniji džem od kajsija, domaci, bez šecera sa fruktozom, koji sarži i male komadice kajsije i super ide za ovaj kolac). Možete koristiti i od breskve, pomorandže, koji vec imate... Dodati i dve kašike narendanih pomorandži i sve umešati u smesu. Ja sam dodala i malo narendanog muskatnog oraha ali nije obavezno ako ga ne volite.

Smesu izliti u tepsiju obloženu sa pek papirom i staviti u zagrejanu rernu na 180C.

Kada se kolac zapece i pocne da miriše, oseticete taj divan miris, sigurno, smanjiti malo rernu kako bi se i unutrašnjost lepo ispekla.

Proverite cackalicom kada je kolac pecen. Kolac zajedno sa papirom izvaditi iz tepsije i posle nekoliko minuta skinuti papir i ostaviti da se ohladi.

Ohlaeni kolac (ne mora biti potpuno, može biti i topao) preseći na pola, tako da dobije dve kore. (Ja to nožem zasecem malo u krug, celom dužinom pa onda koncem provucem i prepolovim).

Sada napravimo fil za torticu tako što pomešamo narendane pomorandže i ostatak džema (dok se pece kolac ja ih cuvam u zamrzivacu kako se ne bi potpuno odledile i pustile sok).

Kolicina džema zavisi od toga koliko imate pomorandži. Meni je bilo potrebno oko 4-5 kašika. Lepo sjedinite džem i pomorandže tako da može lepo da se namaže na koru.

Sav fil premažite na donji deo kore pa poklopite drugom korom. Pritisnite malo odozgo kako bi se kora bolje zalepila.

Ja sam na kraju i radi dekoracije i radi ukusa posula kakao prahom (kroz sito) i posle toga posla i malo kokosovim brašno. A vi možete i šecerom u prahu ili bez icega. Ja sam htela da taj završni deo bude otopljena cokolada sa 70% kakaa ali kako je nisam imala onda sam ovako, tako da je to moja preporuka ako pravite ovaj kolac.

## Savet

Kola naravno možete jesti i odmah, ali je mnogo lepši kada se lepo ohladi jer se kore spoje sa filom i baš se oseti taj ukus pomorandže. Preliven okoladom bi mogao rame uz rame sa jafa kolaem, jer ukusam bas podseca na taj kola samo je dosta zdraviji, a okolada bi i dodala malo na slatkoi, sonosti i ukusu. Kola možete iseći i uvati

na hladnom u zatvorenoj plastinoj posudi. Uživajte :)