

Kolac bez brašna, mleka i šecera



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Za koru:

- 5 belanca
- 100 glešnika
- po ukusu stevia

Za fil I:

- 400 ml kokosovog mleka
- 1 kesica želatina
- po ukusu stevia

Za fil II:

- 1/2 svežeg ananasa
- 1 kesica želatina

Priprema

Belanca umutimo sa prstohvatom soli u cvrst šne i pomešamo sa mlevenim lešnicima koje smo predhodno prepekli. U smesu dodamo prah stvie po ukusu. Koru pecemo u podmazanom kalupu na temperaturi od 100 C, dok ne dobije blago zlatnu boju. Kokosovo mleko zagrejemo do kljucanja, uklonimo sa vatre, dodamo steviu po ukusu i nabubreo želatin. Fil ostavimo da se ohladi uz povremeno mešanje, da bi ostao kremast. Ananas ocistimo od kore i isecemo na kocke i skuvamo u malo vode. Gotovom ananasu i soku od ananasa, dodamo nabubrela želatin i odložimo da se ohladi. Koru nakon pecenja ohladimo i filujemo kremom od kokosa, a od

gore poreamo ananas.

Savet

Kola je pogodan svima koji su na strogoj dijeti sa zabranom unosa mleka, brašna, šeera, skroba itd.