

Zdrav kolac sa jabukama



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **90 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 5 **kašika** kukuruznog brašna
- 3 **kašike** integralnog brašna
- 2 **kašike** mlevenog lana
- 1 **kašika** mlevenog rogaca
- 1 **kašika** pšenичnih mekinja
- 1 **kesica** praška za pecivo
- 1/2 **kašičice** sode bikarbone
- 1 **puna kašičica** kakao
- **malom** muskatnog oraha
- 3 **pune kašike** džema
- 1 **čaša** vode
- 1 **jabuka**

Priprema

U posudu stavite kukuruzno brašno, rogac, lan, integralno brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, mekinje, kakao.

Zatim dodajte i 3 kašike džema (ja sam koristila džem sa fruktozom breskva-kruška).

Sjedinite sastojke blago kašikom pa postepeno dolivajte vodu i mešajte kašikom da se svi sastojci povezu, sjedine i dobijete ujednacenu smesu.

Smesu izlijte u manju tepsiju (moja 21cm) sa pek papirom i kašikom je lepo razmažite, rasporedite....

Jabuku lepo operite, presecite na pola, pa na cetvrtine i onda od svake cetvrtine secite listice. Poreajte ih po smesi u krug, tako da blago upadnu u testo, tek toliko da se zalepe.

Odozgo narendati malo muskatni orah i staviti da se pece u zagrejanj rerni na 180C. Kada se zapece smanjite na 150C kako bi se unutrašnjost kolaca takoe lepo ispekla.

Proverite cackalicom kada je pecen pa peceni kolac ostavite par minuta da se prohladi pa odvojite od papira.

Kada se kolac ohladi isecite i poslužite. Možete posuti sa malo cimeta ili poslužiti sa malo džema... Još i uz čašu vina uživanje je neizbežno :)

Savet