

Zdrav veganski kolac



težina: **lako**

za: **6 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1/2 šoljekinoa**
- **1jabuka**
- **1/2 šoljekakao praha**
- **3 kašikebrašna**
- **1/2 šoljesvežih urmi**
- **3+8 kašikamlevenog lana i voda**
- **1 kašikaprašak za pecivo**
- **1 kašikasode bikarbone**

Priprema

1/2 šolje kinoe skuvati sa 1,5 šoljom vode, kuva se isto kao i pirinac. Mleveni lan pomešati u vodi (Zamena za jaje) i ostaviti 5 minuta da stoji. Skuvanu kinou, lan i sve ostale sastojke staviti u blender i izblendirati, po potrebi dodati vrlo malo vode. Masa je gusta i lepljiva. Rasporediti je na pek papiru. Preko može bobicasto voce ili kikiriki puter. Peci na 180 stepeni, oko 45 minuta. Prijatno

Savet

Jako cokoladni a veoma zdrav kolac.Nema mleka,jaja ni ulja.Jednostavno se priprema .Blender uradi sav posao