

Socne energetske plocice od žute bundeve – bez jaja i bez brašna



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **500** grendane žute bundeve
- **50** gmlevenih oraha
- **50** gprezli
- **70** gmlevenih plazma kekse
- **100** gkristal šecera
- **1 kesic**avanilin šecera burbon
- **1 kašic**icamešavine zacina za medeno srce
- **100** gsuvog voca po izboru
- **2 kašike**grckog jogurta

Priprema

Suvo voce prelijte sa vrelom vodom da omekša i nabubri. Orahe sameljite. Bundevu, ako nije očišćena, operite, prepolovite, ocistite od semenki i vlakana te isecite na manje komade. Zatim bundevu oljuštite i narendajte. U vecu posudu stavite rendanu bundevu, mlevene orahe, prezle, mlevene plazma kekse, šecer, vanilin šecer burbon, mešavinu zacina za medeno srce i prethodno natopljeno pa proceeno suvo voce. Prvo varjacom dobro umesiti pa rukama da se dobije kompaktna smesa koja se ne raspada. Ako je smesa suva i sklona raspadanju dodajte grcki jogurt i dobro rukama izradite.

Tepsiju unutrašnjih dimenzija 21x31 cm premažite margarinom i obložite papirom za pecenje. Smesu od bundeve kašikom prebaciti u tepsiju i poravnate (ona ne bi trebala da bude deblja od 1cm).

Tepsiju stavite u rernu zagrejanu na 220°C i pecite oko pola sata ili dok ne dobije lepu boju od gore. Peceni kolac zajedno sa papirom za pecenje prebaciti na tacnu za posluživanje i odrzezati papir oko kolaca.

Još topli kolac posuti sa šećerom u prahu i kokosovim šećerom (može ali ne mora). Odmah zarezati kolac na kriške.

Od ove kolicine se dobije 40 energetskih plocica.

Savet

Nedavno sam na internetu na stranici Kuvarancije naišla na interesantan recept sa žutom bundevom, bez jaja i bez brašna koji me stvarno zategrirao. Kako sam od prijateljice dobila oišenu žutu bundevu odmah sam odlučila da isprobam recept. Kako to obino biva napravila sam neke korekcije u toku izrade. Prvo kada sam probala smesu nije mi bila dovoljno slatka pa sam poveala koliinu šeera. Zatim sam dodala suvo voe višnje, maline, mango i pomelo koje sam imala kod kue. Kada sam smesu prvo sa kašikom, a onda rukama izmesila ustanovila sam da nisam dobila baš kompaktno povezanu smesu (zavisno od sonosti bundeve) pa sam dodala i 2 kašike grkog jogurta i dobila prelep soni kola.