

Tvarohový, špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem

Na plodobraní 2019 koláč s myrobalánom

Ingrediencie

500 g tvaroh
1 ČL pravé vanilky
160 g másla
4 ČL kypřícího prášku do pečiva bez fosfátů
100 g instantní kukuřičné polenty
100 g špaldové celozrnné krupice
2 velká vejce
200 ml medu (agáve sirupu)
(4 PL citrónové šťávy)
ovoce podle chuti a sezony (lesní ovoce, jablka, švestky,...)



Postup přípravy

Vyhřejte teplovzdušnou troubu na 160 stupňů.

Nejjednodušší je smíchat všechny suroviny kromě ovoce a pak je společně vyšlehat ručním šlehačem. Nebo můžete nejprve vyšlehat tuk s tvarohem a pak zamíchat s ostatními surovinami.

Nakonec lehce vmíchejte ovoce jako do bublaniny.

Vymažte a hrubou celozrnnou moukou vysypte formu - například klasickou dortovou, těsto nalijte do formy a dejte péct cca na 30 minut.

RADA KE SLAZENÍ: Místo agáve sirupu, který je k ovoci nejlepší, můžete použít i javorový sirup. Počítejte ale pak s tím, že koláč bude mít javorovou příchuť, která se podle mě velmi dobře hodí spíše k zimní variantě s rozinkami a ořechy. A pokud jste fanoušci obilných sirupů, tak můžete použít rýžový či pšeničný biosirup, ale dejte ho o něco více než agáve, tj. cca 125 ml.

Zdroj: **BioAbecedář Hanky Zemanové**, vydal Smart Press, 2010

