

Banánovo-kokosový koláč se Šmakounem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Všechny ingredience (kokos, Šmakoun, med, vejce, jogurt a skořici) rozmixujeme, vylijeme do předem vymazané a vysypané formy kokosem (30 g). Ozdobíme hrstí brusinek, ořechů, chia semínek, banány.

Dáme péct na 190 stupňů cca 20 minut do zlatova.

Ingredience

- **Vlašské ořechy jádra** - 10 g
- **Brusinky konzervované** - 10 g
- **Jihočeský jogurt - bílý 200 g** - 200 g
- **Banán** - 100 g
- **Kokos strouhaný** - 280 g
- **Skořice mletá 40 g** - 5 g
- **Včelí med luční 250 g** - 20 g
- **Šmakoun brusinka s goji 200 g** - 100 g
- **Vejce** - 56 g
- **Chia semínka 100 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

