

# Zdravý koláč

Pavλίna Hemerková

## Ingredience:

- 200g ovesných vloček
- 70g mletého máku
- 1 nastrohané jablko
- 30g nahrubo nasekaných ořechů ( vlašské, mandle..)
- 20g slunečnicových semínek
- 20g rozinek+10g chia semínek
- 200g bílého jogurtu
- 3 vejce
- Stevie( nebo jiné libovolné sladidlo), skořice, prášek do pečiva

## Postup:

Rozinky a semínka se smíchají se skořicí a zalejí se horkou vodou a nechají se zbobtnat. Zbytek surovin se smíchá dohromady a pak se přimíchá i směs semínek. Těsto se podle potřeby může doředit vodou nebo mlékem. Forma se vymaže- třeba olivovým olejem a vysype kokosem. Dort se peče na 180 stupňů asi 45 minut.

Hotový dort se potře tvarohem oslazeným medem, nebo stévií. Dort ozdobíme ovocem, můžeme přidat čokoládu, nebo oříšky:)

