

Medovník z ovesných vloček

Na korpus:

- 200 g celozrnné špaldové jemně mleté mouky
- 130 g ovesných vloček
- 100 g rozmixovaných ovesných vloček
- 2 lžičky mleté skořice
- 1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů
- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- 100-150 ml mléka
- 30 g rozpuštěného kokosového oleje

Na náplň:

- 400 g ricotty
- 100 g polotučného tvarohu
- 2 lžíce medu
- 200 g mletých vlašských ořechů

Postup:

1. Troubu předehřejeme na 190°C. V míse smícháme mouku, ovesné vločky, rozmixované ovesné vločky, skořici a kypřicí prášek.
2. V druhé míse vyšleháme vejce s medem, mlékem a kokosovým olejem.
3. Obsah obou mís spojíme a vytvoříme těsto. Z těsta vytvarujeme pomocí namočené lžice pět stejně velkých koleček na plechu vyloženém pečicím papírem.
4. Dáme péct při 180-190°C na 12 min.
5. Mezitím vyšleháme ricottu s tvarohem a medem.
6. Kolečka vyndáme z trouby a necháme vychladnout.
7. Kolečka pomažeme ¼ ricottové náplně a naskládáme na sebe. Zbylou náplní potřeme okraje a vrch korpusu.
8. Medovník obalíme z boku a z vrchu mletými vlašskými ořechy.

9. Před podáváním dáme medovník alespoň na 1 hodinu do lednice.

