

# Mrkvový koláč s ovsenými vločkami

Michaela Husárová

## Ingrediencie:

### na korpus

- 250g najemno nastrúhanej mrkvy
- 50g jemných ovsených vločiek
- 2 vajíčka
- 1 zrelý banán
- 1 ČL škorice
- 1 ČL kypriaceho prášku
- stévia (ľubovoľné sladidlo podľa chuti)

### na náplň

- 250g jemného tvarohu
- 1/2 ČL vanilkového extraktu
- stévia (ľubovoľné sladidlo podľa chuti)
- 20g mletých orechov na posypanie

ČL – čajová lyžička

## Postup:

Oddelíme si žĺtky od bielkov. Vločky zmiešame so žĺtkami, rozmačkaným banánom, škoricom, kypriacim práškom a stéviou. Mrkvu nastrúhame najemno, pridáme ju k vločkovej zmesi a premiešame. Z bielkov si vyšľaháme sneh, ktorý jemne vmiešame k ostatným surovinám. Cesto dáme do tortovej formy a pečieme 35 minút na 180°C. Zatiaľ si tvaroh zmiešame s vanilkovým extraktom, proteínom a osladíme podľa chuti. Tvaroh natrieme na vychladnutý koláč a posypeme mletými orechmi.

