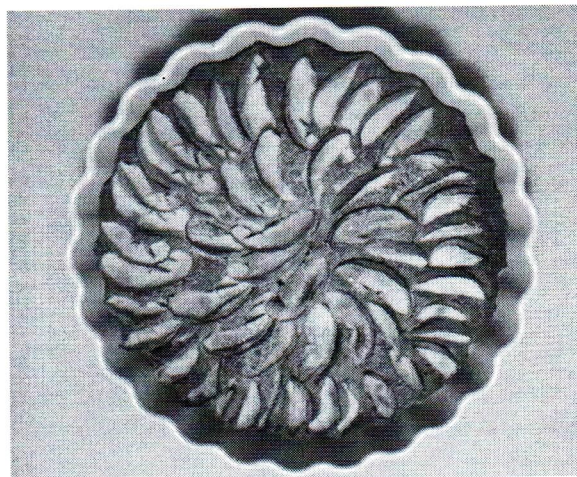


Jablkový koláč

- ┌ 200g celozrnné hladké špaldové mouky
- ┌ 200g pšeničné hladké mouky
- ┌ 20g kypřicího prášku do pečiva s vinným kamenem
- ┌ 15g perníkového koření
- ┌ 100g mletých vlašských ořechů
- ┌ 2x vejce
- ┌ 150ml rostlinného oleje
- ┌ 200ml polotučného mléka
- ┌ 70g Stevia Natusweet 1:1
- ┌ 24g vanilkového cukru
- ┌ 70g Čekankového sirupu
- ┌ 50ml rumu (lze nahradit 1 kávovou lžičkou punčového nebo rumového aroma)
- ┌ 200g nahrubo nastrouhaných jablek
- ┌ 200g na plátky nakrájených jablek



Pracovní postup:

Všechny sypké ingredience smícháme dohromady a poté přidáme ingredience tekuté a jablka. Vypracované těsto vylijeme na plech, který vyložíme pečícím papírem. Na povrch těsta vyskládáme nakrájená jablka na plátky a pečeme v předehřáté troubě cca 45 minut při 160°C.

Energetická tabulka hotového výrobku					
Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Hmotnost hotového výrobku(g)
420	100	2	5,7	10	35g
500	120	2,3	6,5	12	41g