

INGVERJEV KOLAČ S KEFIRJEVO KREMO

Melasa naredi bolj bogat okus teh medenjakov. Melasa je bogat vir hranil in vsebuje veliko pomembnih mineralov, kot so kalcij, magnezij, mangan, kalij, baker, železo, fosfor, krom, kobalt in natrij. Uporabljam črno melaso, saj ima nizek glikemični indeks. To pomeni, da se glukoza in ogljikovi hidrati presnavljajo počasneje, kar znižuje raven inzulina in uravnovesi krvni sladkor.



Sestavine:

- 1/2 skodelice stopljenega kokosovega ojla
- 3/4 skodelice kokosovega sladkorja
- 1/3 skodelice črnih melas
- 1 čajna žlička vanilije
- 1 jajce
- 2 čajni žlički sode bikarbone
- 2 skodelici pražene pšenične moke
- 1 jedilna žlica cimeta
- 1/4 čajne žličke muškarnega oreščka
- 1/2 čajne žličke ingverja v prahu
- 1/2 čajne žličke morske soli

Kefirjeva krema

- 225 g kremnega sira

- ½ skodelice kefirjevega sira
- 2 jedilni žlici meda
- 1 čajna žlička vanilije

Ingverjevi kolački

Pečico segrejemo na 175 °C. Namastimo pekač dimenzije 23 x 33 cm. V veliki posodi zmešamo kokosovo olje, kokosov sladkor, melaso in vanilijo. Dodamo jajce in dobro premešamo. Dodamo sodo bikarbono, moko, cimet, muškatni orešček, ingver in sol. Dobro premešamo. Testo enakomerno razporedimo po pekaču. Pečemo 15-20 minut (pazimo, da ne zažgemo).

Odstranimo iz pečice in ohladimo. Nanesemo kefirjevo kremo. Za kefirjevo kremo zmešamo kremni sir, kefirjev sir, med in vanilijo. Kremo lahko nanesemo, ko se kolač popolnoma ohladi. Okrasimo s posipom. Narežemo na kocke in serviramo.

Avtorica recepta: Donna Schwenk

Več receptov s siri najdete [tukaj](#).

Izdelki uporabljeni v tem receptu:



[Posoda za sir](#)

[Kupite na Kefirko.com](#)



[Morska sol](#)

[Kupite na Kefirko.com](#)