

Ovocná torta pre deti



Čas prípravy: 80 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Asi sa nenájde dieťa, ktoré by nemala rado sladké dezerty. Celozrnná špaldová múka v kombinácii s ovocím vyčarí úsmev na tvári nielen vám rodičom, ale najmä vašim detičkám. V recepte môžete namiesto vajíčok použiť aj biele tofu alebo banány.

Suroviny:

5 ks vajec alebo 1 biele tofu alebo 2 ks banánov (pre deti mladšie ako 12 mesiacov volíme banány)
 javorový sirup alebo brezový cukor (pre diabetikov a malé deti) podľa potreby
 100 g celozrnnnej špaldovej múky
 70 g ovsenej múky
 50 g pohánkovej múky
 60 g olivového oleja
 60 g vlažnej vody
 ½ balíčka bezfosfátového kypriaceho prášku do pečiva
 rôzne druhy sladkého ovocia: čučoriedky, maliny, jahody, hrušky ...(u detí voľte druh ovocia podľa veku)
 mandle
 kakao podľa potreby

Postup práce:

Postup č. 1 Žĺtka oddelíme od bielkov. Žĺtka vložíme do misy, pridáme vlažnú vodu, olej, javorový sirup a dobre premiešame. Múky spolu premiešame, pridáme kypriaci prášok do pečiva a necháme chvíľu postáť. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Ďalej postupujeme tak, že do žĺtkov pridáme vyšľahaný sneh a zľahka premiešame. Pridáme múku a opäť zľahka premiešame. Okrúhlu nádobu na pečenie vymastíme olejom a posypeme múkou. Polovicu hotovej zmesi nalejeme do nádoby, do zvyšnej časti pridáme kakao, premiešame a opäť nalejeme na nádoby. Jemne premiešame obe druhy cesta. Umyté, na kocky nakrájané ovocie obalíme múkou (aby nám ovocie nepadlo na spodok nádoby), poukladáme na cesto, pridáme mandle a dáme upiecť do vopred vyhriatej rúry na 185 °C cca 30 – 40 minút. Cesto vyberieme z rúry, necháme chvíľu vychladnúť a podávame :-). Postup č. 2 Tofu alebo banány rozmixujeme mixérom na hladký krém. Do nádoby dáme vodu, olej, javorový sirup, rozmixované tofu alebo banány a dobre premiešame. Múky spolu premiešame, pridáme kypriaci prášok do pečiva a necháme chvíľu postáť. Obe zmesi spolu zľahka zmiešame a ďalej postupujeme podľa vyššie uvedených krokov (postup č.1)