

KOLAČ SA VIŠNJAMA



Potrebni sastojci:

- ◆ 3 jajeta
- ◆ 100 g šećera (ili niskokaloričnog zaslađivača)
 - ◆ 20 g vanil šećera
 - ◆ 100 g mlevenog keksa
 - ◆ 10 g praška za pecivo
- ◆ 200 g višanja bez koštica

Postupak pripreme:

Penasto umutiti žumance sa šećerom i vanil šećerom, pa lagano dodati ulupanu penu od belanaca i na kraju dodati prašak za pecivo i mleveni keks. Masu izliti u podmazan kalup i po površini poređati višnje.

Staviti u zagrejanu rernu i peći dok ne porumeni na 180 °C. Služiti hladno. Može se služiti posuto šećerom u prahu ili sa šlagom.

- ❖ **Porcija za odraslu osobu:** 95g
- ❖ **Energetska vrednost porcije:**
 - Sa šećerom: 185 kcal
 - Ako se koristi niskokalorični zaslađivač: 102 kcal

Kolač od piškota sa jabukama

1) Potrebni sastojci:

- a) 10 piškota
- b) 4 veće jabuke
- c) 6 supenih kašika šećera (ili niskokaloričnog zaslađivača)
- d) 700 ml vode
- e) 10 g vanil šećera
- f) 40 g pudinga od vanile
- g) 40 šlaga



2) Postupak pripreme:

- a) U odgovarajuću posudu poređati piškote, da prekriju dno. Jabuke oljuštiti, iseći na kričke i skuvati u 700 ml vode, uz dodatak 6 kašika šećera ili zaslađivača i vanil šećer.
- b) Kuvane jabuke izvaditi iz soka i poređati preko piškota. Za kuvanje pudinga, umesto mleka, upotrebite 500 ml vode u kojoj su se kувale jabuke, pa skuvan topao puding prelići preko jabuka. Sve ovo ohladiti i ukasiti šlagom (umuđenim sa vodom).

Porcija za odraslu osobu: 230 g

Energetska vrednost porcije:

Sa šećerom: 300 kcal

Sa zaslađivačem: 255 kcal