

Medový nebeský orechový koláč bez múky a cukru



Ďalší recept z radu medových koláčikov. Med je pri pečení plnohodnotná náhrada cukru, alebo iného sladidla a výsledným koláčom dodá krásnu vláčnosť a typickú chuť. Výrazne nemení konzistenciu cesta ani po tepelnej úprave a krémy nie je treba dochucovať vanilkou, či inými koreninami, pretože po mede sú krásne prevoňané.

Tento koláčik je bez múky, korpus je len z vajíec, medu a mletých orechov. Vďaka medu je vláčny, nie suchý a orechy mu dodávajú tú chuť, akú poznáme od našich starých mám.

NA KORPUS POTREBUJEME:

- 6 vajíec – bielky a žĺtky oddelene
- 150 g pomletých vlašských orechov
- 5 lyžíc medu (sladíte podľa vašej chuti a sladivosti medu, štipku soli)

NA KRÉM POTREBUJEME:

- 250g ricotty
- 250g jemného nízkotučného tvarohu
- 50ml smotany na šľahanie
- 3 lyžice medu
- 1 lyžicu vlašských orechov na ozdobu
- med na dozdobenie

V kuchynskom robote si vyšľaháme do tuha vaječné bielky so soľou. Medzitým prešľaháme žĺtky a pomelieme si vlašské orechy. Po tom, ako sú bielky už naozaj vyšľahané do tuha, jemne k nim pridáme žĺtky a premiešame. Ja uprednostňujem metličku, ktorou jemnými pohybmi bielky nadvihujem, aby som ich objem čo najmenej porušila a zapracovala pritom do nich opatrne žĺtká. Postup zopakujeme aj s vlašskými orechmi a medom. Táto časť je naozaj delikátna a musíme pracovať veľmi jemne, opatrne a pomaly. Vaječné bielky sú veľmi jemné a keďže ich klasicky nešľaháme s cukrom, majú tendenciu veľmi rýchlo spadnúť. Ak by ste sa tejto časti obávali, pridajte do nich pár lyžíc cukru a vyšľahajte ich s ním, predídete komplikáciám. Tí, čo chcú koláčik bez cukru, musia byť jemní a opatrní, nie je to však jadrová veda :) Hotové nadýchané cesto, ktoré má konzistenciu peny, premiestnime do tortovej formy veľkosti 25 cm a pečieme v rúre predhriatej na 160 stupňov približne 30 minút. Korpus nám zozlatne a spevnie. Hotový je, keď zapichnutá špajdla vyjde čistá. Upečený koláčik necháme vychladnúť pri izbovej teplote. Trošku spadne, to ale nevádi, nechá priestor presne pre dávku nášho medového krému. Krém pripravíme veľmi jednoduchým zmiešaním a vyšľahaním všetkých surovín. Natrieme ho navrch koláčika, posypeme odloženými orechmi a pokropíme medom. Hotovo!