

Ananasová bábovka s kokosem

🕒 1,5 hodiny

náročnost ●●●○

Znáte plechovku, které se říká buchta Orgasmus? Tady je její bábovková varianta s menším množstvím cukru od Radky Vrzalové.



Ingredience

Tekutiny:

- 3 vejce M
- 170 g Jihočeské zakysané smetany bez laktózy
- 100 ml řepkového nebo slunečnicového oleje
- 100 ml šťávy z ananasového kompotu
- 100 g cukr krupice z toho jeden vanilkový je možno použít xylitol

Sypké suroviny:

- 220-250 g mouky (Radka Vrzalová doporučuje Eatfit bešamel či Doves Farm samokypřící -k té se přidá jen 4 g kypř.prášku) lze i mouky namíchat jednodruhové
- Kůra z 1 BIO citrónu
- 8 g kypřícího prášku + špetka soli
- 50 g strouhaného kokosu do těsta + 50 g na obalení kostiček ananasu
- Hrst okapaných kostiček ananasu

Dále budeme potřebovat:

- Olej nebo tuk a strouhaný kokos na vymazání a vysypání bábovkové formy (mám plechovou objem 1 l), na dozdobení čokoláda na vaření 150 g rozpuštěná ve 40 g teplého tuku (Radka Vrzalová doporučuje Omega tuku) na polevy nebo teplého oleje a opražené plátky kokosu (Zdravá výživa)

Návod na přípravu:

Dále budeme potřebovat:

Olej nebo tuk a strouhaný kokos na vymazání a vysypání bábovkové formy (mám plechovou objem 1 l), na dozdobení čokoláda na vaření 150 g rozpuštěná ve 40 g teplého tuku (Radka Vrzalová doporučuje Omega tuku) na polevy nebo teplého oleje a opražené plátky kokosu (Zdravá výživa)

1. Troubu vyhřejeme na 160°C, vymažeme a vysypeme formu. V jedné misce si prošleháme tekutiny (ano i cukr se počítá) a v druhé, větší misce promícháme sypké suroviny. Okapané kostičky ananasu v malé mističce obalíme v části kokosu.

2. K sypké směsi přidáme prošlehané tekutiny, opatrně promícháme silik. stěrkou nebo vařečkou.
3. Do připravené formy přelijete třetinu těsta, vsypte opatrně třetinu kostiček, pak další část a druhou třetinu kostiček a pak opět těsto a poslední kostičky. Zbylým kokosem po obalení ananasu klidně posypte povrch těsta.
4. V plechové bábovkové formě pečeme cca 1 hodinu (záleží na druhu mouky a druhu zakysaného výrobku. Nejlepší je zkusit střed těsta špejlí. Pokud je po vytažení suchá nebo s pár drobečky, je bábovka hotová.
5. Bábovku necháme ve formě úplně vychladnout na lince na mřížce a případně docukujeme či dozdobíme polevou a opraženým kokosem.

Nechce se inspirovat a koukněte na další báječné [bezlaktózové recepty](#) od Radky Vrzalové