



ČOKOLADNI KOLAČ, BRZ, SLAADAK, A BEZ BRAŠNA

Bademi i čokolada...

Potrebno je:

220 g [putera](#)

160 g [čokolade](#)

šolja mlevenih badema (oko 100 g)

9 žumanaca

8 belanaca

7 kašika [šećera](#) + 7 kašika

Čokoladna glazura (100 g čokolade i kašičica ulja

1. U tiganju otopite puter. Dodajte čokoladu i nastavite da mešate dok se sve ne istopi. Stavite i bademe i sve dobro promešajte.

2. U činiji umutite žumanca sa 7 kašika šećera. U posebnoj činiji umutite šam od belanaca. Dodajte ostatak šećera i mutite dok ne dobijete čvrst šam.

3. Mešavinu s čokoladom dodajte žumancima. Dobro promešajte i dodajte umućena belanca. Sipajte smesu u kalup ili pleh i pecite u rerni zagrejanjoj na 180 stepeni C oko 35 minuta.

4. Pečen kolač prelijte čokoladnom glazurom i ukasite po ukusu.

Savet lekara:

Novo istraživanje naučnika pokazuje da samo jedna kockica čokolade ima jednak efekat na krvni pritisak kao i polusatno vežbanje. Efekat čokolade na osobe koje pate od visokog krvnog pritiska je takav da bi mogao smanjiti rizik od infarkta za čak 20% u periodu od pet godina. **Čokolada, posebno crna, sadrži flavanole**, koji prirodno šire krvne sudove u telu. To omogućava da krv kroz njih lakše prolazi i da se krvni pritisak snizi. "Ne treba vam uvek lek da biste snizili krvni pritisak.."

Naš savet:

Čokoladu je najbolje topiti na pari.

Prilikom topljenja čokolade na pari nikada nemojte dopustiti da činija bude umočena u vodu. Osim toga, vodite računa da to bude činija otporna na toplotu (staklene nisu poželjne).

Za vreme mućenja jaja i šećera nemojte žuriti. Pogotovo ako imate samostojeći mikser – bolje je da ostavite da radi koji minut duže, kako bi smesa bila dobro izmućena.

