

Zdravi kolač od jabuka - ukusni domaći recepti za dijetalne kolače



Jabuka je zdravo voće iz porodice ružovki prepuno **vitamina** i **minerala**. Od davnina se koristi za pripremu **ukusnih kolača** i pita iz domaće radinosti. Jednostavni kolač od jabuka može biti dijetalan, **zdrav** i brz za pripremu.

U nastavku članka donosimo **recepte** za [zdravi kolač od jabuka](#), bez šećera i brašna, s dodacima poput zobenih pahuljica ili jogurta.

Kolači bez šećera i brašna - recepti

Kolači su poslastice poznate po velikim količinama **šećera** i **brašna**, pa čak i jaja. Brašno je puno **škroba** koji se lako razgrađuje u organizmu i otpušta puno glukoze. Konzumacija velike količine nezdravih namirnica može dovesti do:

- [debljanja](#),
- povećanja koncentracije [kolesterola](#) u krvi,

- [šećerne bolesti](#).

Uobičajeno pšenično brašno koje se koristi sadrži i **gluten** koji mnogim ljudima smeta, a posebno onima koji pate od **celijakije**. Zbog toga se te namirnice mogu zamijeniti zdravijima uz **svježe jabuke** koje sadrže:

- [vitamine C](#), B1, B2, B6,
- [kalcij](#), natrij, magnezij, [željezo](#), fosfor i mangan,
- pektin,
- [fruktozu](#).

Zdravi kolač od jabuka i zobenih pahuljica

Prvi u nizu brzih i jednostavnih recepata je kombinacija **jabuka** i **zobenih pahuljica**. Za ovaj recept trebat će Vam:

- 120 grama [zobenih pahuljica](#),
- 250 mL vrele vode,
- 3 nasjeckane jabuke,
- 80 grama grožđica,
- 65 mL [mlijeka](#),
- 2 žličice cimeta,
- na vrhu noža [muškatnog oraščića](#).

Ako ne volite [grožđice](#) ili cimet, uvijek te sastojke možete zamijeniti nekim drugim sušenim voćem ili začinima.

Najbolji **brzi kolač** od **jabuka** i [zobenih pahuljica](#) napravite tako da slijedite ove postupke:

1. Pećnicu zagrijte na 180°C,
2. Zobene pahuljice stavite u zdjelu i zalijte ih vreloom vodom,
3. Ostavite [zobene pahuljice](#) da se namaču 10 minuta,
4. Dodajte ostale sastojke i sve dobro izmiješajte,
5. Smjesu izlijte u posudu za pečenje,
6. Pecite otprilike 30 minuta dok kolač ne dobije zlatnu koricu.



Zdravi kolač od jabuka i griza

Jednostavni kolač od **jabuka** može se napraviti i s [grizom](#). **Zdravi kolači za djecu** često sadrže **griz** (ili pšeničnu krupicu) jer je ukusan i **hranjiv**, a priprema se brzo i jednostavno.

Ovaj takozvani **Bakin kolač** će sigurno voljeti i djeca, a za zdravu verziju su potrebni ovi sastojci:

- 2 šake naribane jabuke,
- pola šalice ulja,
- 1 [jaje](#),
- 1 šalica griza,
- 1 šalica samljevenih [oraha](#),
- 1 prašak za pecivo,
- 1 šalica [mlijeka](#),
- žličica [stevije](#) (zaslađivač),
- 2 žlice integralnog brašna.

Pećnicu ugrijte na 200°C i slijedite **recept**:

1. U većoj zdjeli miksajte [jaje](#) sa stevijom dok ne pobijeli,
2. Polagano umiješajte preostale sastojke,
3. Pleh ili kalup promjera otprilike 30 x 30 cm obložite papirom za pečenje,
4. Izlijte smjesu u pleh i pecite kolač otprilike 30 minuta dok se ne počne odvajati od stranica pleha.



Zdravi kolač od jogurta

Dijetalni kolači od **jabuka** i **jogurta** ukusni su i lagani, a pripremaju se brzo. Ovo je recept **bez brašna** i bijelog **šećera**.

Za **tijesto** su potrebni ovi sastojci:

- 3 [jaja](#),
- 200 grama mljevenih [oraha](#),
- 1 tekući [jogurt](#),
- 150 mL ulja,
- 100 grama mljevenih sjemenki [suncokreta](#),
- 1 prašak za pecivo,
- korica jednog limuna,
- 3 jušne žlice [fruktoze](#) u prahu,
- 1 jušna žlica tekućeg natrena.

Fruktozu u prahu i tekući natren je moguće kupiti u specijaliziranim **trgovinama zdravom hranom**, a umjesto njih se mogu koristiti:

- med,
- agavin sirup,
- [stevija](#).

Za **nadjev** su potrebni ovi sastojci:

- 1.5 kilogram naribanih jabuka,
- 2 jušne žlice [fruktoze](#) u prahu,
- žličica cimeta.

Tijesto pripremite na sljedeći način:

1. Mikserom istucite [jaja](#) s fruktozom u prahu i tekućim natrenom,
2. Dodajte jogurt i ulje te nastavite miksati,
3. [Suncokret](#), [orahe](#) i prašak za pecivo izmiješajte u odvojenoj posudi te polagano dodajte u smjesu s jajima,
4. Dodajte koricu limuna te miješajte dok se smjesa ne sjedini,
5. U pleh obložen papirom za pečenjem izlijte smjesu i pecite 10 minuta na 200°C,
6. Tijesto se treba samo malo stvrdnuti prije nego se na njega izlije nadjev,
7. Nakon dodatka nadjeva, kolač pecite još 30 minuta na 180°C.



Priprema **nadjeva**:

1. Ribane jabuke pirjajte s fruktozom na umjerenj vatri,
2. Kad jabuke omekšaju nadjevom prelijte tijesto,
3. Vratite kolač u pećnicu i zapecite ga do kraja.

Kolač od jabuka bez jaja

100 grama **žumanca** sadrži 1.085 miligrama **kolesterola** te bi stoga mnogi ljudi koji pate od visokog kolesterola u svojim kolačima rado **izbjegli jaja**.

Jednostavni kolač od jabuka može se napraviti i bez jaja. Sastojci koji su potrebni za brzu pripremu **tijesta** su:

- 500 grama integralnog brašna,
- 100 grama šećera,
- 150 mL ulja,
- 500 mL vode,
- 2 žličice [ocat](#),
- 1 žličica praška za pecivo,
- 1 žličica [sode bikarbone](#).

Za **nadjev** je potrebno:

- kilogram naribanih jabuka,
- 100 grama šećera,
- 1 vanilin šećer,
- 2 žličice [cimeta](#),
- korica limuna.

Priprema **kolača od jabuka bez jaja** odvija se na sljedeći način:

1. U većoj zdjeli pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i šećer,
2. U drugoj zdjelici pomiješajte [ocat](#), vodu i ulje te polako dodajte u suhu smjesu te izmiješajte,
3. Pleh obložite papirom za pečenje te u njega izlijte pola smjese za tijesto,
4. Tijesto pecite 10-15 minuta na 200°C dok se malo ne skrutne,
5. Nadjev napravite tako da sve sastojke pirjate na laganoj vatri dok se ne povežu,
6. Nadjevom prekrijte donju koru tijesta te ostatak smjese za tijesto izlijte preko nadjeva,
7. Kolač nastavite peći 15 - 20 minuta na 180°C dok ne porumeni.



Zdravi kolač od banana

Ovaj brzi i zdravi kolač od [banana](#) i jabuka dolazi u obliku **drobljenca**. Zbog toga je izrazito zanimljiv i djeci koja ga uz pomoć roditelja mogu **lako** i **brzo** pripremiti.

Sastojci potrebni za **kolač** od [banana](#) i **jabuka** su:

- 3 oguljene jabuke,
- 3 oguljene [banane](#),
- 20 mL [mlijeka](#),
- 300 grama mljevenih [zobenih pahuljica](#),
- 150 grama šećera,
- 3 žličice ulja,
- prstohvat [cimeta](#), po želji.

Ako kravlje mlijeko zamijenite kokosovim, ovaj **recept** postaje [veganski](#).



Postupak je sljedeći:

1. Pećnicu zagrijte na 180°C,
2. Narežite voće i stavite ga u tavu,
3. U zdjeli pomiješajte [zobeno brašno](#), šećer, ulje i [mlijeko](#) te začinite [cimetom](#),
4. Nastavite miješati zadržavajući oblik grudica,
5. Tako pripremljenim tijestom prekrijte voće u tavi,
6. Tavu stavite u pećnicu i pecite kolač 15-20 minuta pri 180°C.