**Slastni in zdravi krofi**

Verjamem, da si boš tudi to leto privoščila/ nekaj slastnih krofov. Verjamem pa tudi, da veš, da ta ocvrta pustna sladica ni ravno najbolj zdrava.

[](http://www.zlatapticka.si/izdelek/pirina-bela-moka-iz-ekoloske-pridelave-1kg/)Zato ti danes ponujam preprost recept za okusne, doma pečene krofe. Namesto bele moke uporabi pirino, ki je zelo okusna in veliko bolj zdrava, namesto belega sladkorja pa izberi rjavega. Sončnično olje zamenjaj za kokosovega, za nadev pa uporabi svoj najljubši okus marmelade (ali čokoladnega namaza ;) ).

Ker je cvrtje škodljivo, velik lonec vrelega olja pa v domači kuhinji tudi precej nevarno, krofe speci v pečici. Z njimi preseneti svoje domače, ki ti pri pripravi seveda lahko tudi pomagajo. Peka v dvoje je veliko zabavnejša ;)

Potrebuješ:

* [500 g pirine moke](http://www.zlatapticka.si/izdelek/pirina-bela-moka-iz-ekoloske-pridelave-1kg/)
* 60 g [rjavega trsnega sladkorja](http://www.zlatapticka.si/izdelek/eko-trsni-sladkor-nereffiniran-500g/) (lahko tudi [kokosovega](http://www.zlatapticka.si/izdelek/eko-kokosov-sladkor-500g/))
* 200 g [kokosovega olja](http://www.zdravobrok.si/?product=kokosovo-olje-iz-ekoloske-pridelave-210ml)
* 350 ml [domačega mleka](http://www.zlatapticka.si/izdelek/domace-mleko-1l/) (lahko tudi rastlinskega)
* 42 g svežega kvasa
* [žlička soli](http://www.zlatapticka.si/izdelek/tradicionalna-morska-sol-175g/)
* 1/2 pecilnega praška
* poljubna [domača](http://www.zlatapticka.si/izdelek/marmelada-grozdje-kutine-hruske-korenika-230-g/) marmelada

Priprava:

Mleko segrejemo do mlačnega in vanj primešamo nadrobljen sveži kvas. Dodamo žličko rjavega trsnega ali kokosovega sladkorja in pustimo vzhajati 15 minut.

V veliki skledi  premešamo moko, sol in pecilni prašek. Na sredini naredimo luknjo in vanjo vlijemo mleko s kvasom. Skledo pokrijemo in pustimo nekaj minut. Nato dodamo še vse ostale sestavine (sladkor, tekoče kokosovo olje, preostanek mleka) in vse skupaj zamesimo v testo, ki ga pustimo vzhajati eno uro (na toplem).

Vzhajano testo razvaljamo, s kozarčkom izrežemo kroge in jih položimo na pekač obložen s peki papirjem. Na kroge dodamo žličko marmelade in jih pokrijemo s preostalimi krogi. Ob straneh  s prsti stisnemo in pečemo v pečici segreto na 180°C  približno 15 minut.

Ohlajene posuj s sladkorjem v prahu.

**Pa dober (in slasten) tek ti želim!**