

Blutzuckerfreundlicher dunkler Schokoladenkuchen

Genießen Sie ohne schlechtes Gewissen diesen Kuchen mit niedrigem GI, natürlich gesüßt mit Yamswurzel und Apfelmus, der vollen Geschmack ohne Blutzuckerspitzen liefert.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 40 min

Portionen: 12

GL 13.7 / GI 39

Zutaten

Vollkorn-Weizenmehl (Type 1050)

Natron

grobes Salz

Chiasamen

Wasser für Chiagel

ungesüßte dunkle Schokolade, gehackt

ungesalzene Butter, weich

geröstete Yamswurzel, püriert

brauner Zucker, leicht gehäuft

ungesüßtes Apfelmus

logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundlicher-dunkler-schokoladenkuchen

Honig

Vanilleextrakt

fettfreier griechischer Joghurt

kochendes Wasser

dunkle Schokolade, geschmolzen zum Beträufeln

optional frische Erdbeeren, dünn geschnitten

optional gemahlener Zimt

Anleitung

Step 1

Ofenrost in der Mitte positionieren und auf 190°C vorheizen. Eine 23-cm-Rundkuchenform leicht mit Backspray einfetten, dann mit etwas Vollkornweizenmehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen.

Step 2

Chiasamen mit 2 Esslöffeln Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und gut umrühren. 10 Minuten beiseite stellen, damit sich ein Gel bildet. In der Zwischenzeit das Vollkorn-Weizenmehl, Natron und grobes Salz in einer mittleren Schüssel zusammen sieben.

Step 3

60 g der ungesüßten dunklen Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle in 20-Sekunden-Intervallen schmelzen, dabei zwischen jedem Intervall umrühren. 5 Minuten abkühlen lassen, während sie flüssig bleibt. Die restlichen 60 g für die Garnitur aufheben.

Step 4

In einer großen Rührschüssel die weiche Butter, das pürierte geröstete Yams, den Kokoszucker, das Apfelmus und die Allulose mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe 2 Minuten lang schlagen, bis alles gut vermischt ist. Das Chiagel hinzufügen und weitere 2 Minuten schlagen. Den Vanilleextrakt unterrühren, dann nach und nach die geschmolzene Schokolade einarbeiten und bis zur glatten Konsistenz schlagen.

Step 5

Mixer auf niedrige Stufe reduzieren. Die Hälfte der Mehlmischung hinzufügen und gerade so lange verrühren, bis sie eingearbeitet ist, dann die Hälfte des griechischen Joghurts hinzufügen und vorsichtig mischen. Mit der restlichen Mehlmischung und dem Joghurt wiederholen, dabei darauf achten, nicht zu viel zu rühren. Der Teig sollte dick und gut vermischt sein.

Step 6

Mit einem Holzlöffel oder Teigschaber das kochende Wasser vorsichtig unterrühren, bis der Teig glatt und gießbar ist. Der Teig wird dünnflüssig sein, was normal ist. In die vorbereitete Kuchenform füllen und die Oberfläche mit einem Teigschaber glatt streichen.

Step 7

18-22 Minuten backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte mit feuchten Krümeln, aber nicht nassem Teig herauskommt. Der Kuchen sollte leicht zurückfedern, wenn man ihn berührt. 20 Minuten in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Step 8

Den Kuchen vorsichtig auf das Gitter stürzen, dann mit der richtigen Seite nach oben drehen. Sobald er vollständig abgekühlt ist, in 12 gleiche Stücke schneiden. Die restlichen 60 g dunkle Schokolade schmelzen und kunstvoll über jedes Stück träufeln. Mit frischen Erdbeerscheiben und einer leichten Prise Zimt garnieren, falls gewünscht. Bei Raumtemperatur servieren.