

Pastel de chocolate oscuro para celebraciones amigable con el azúcar en sangre

Disfruta sin culpa este pastel de chocolate de bajo índice glucémico endulzado naturalmente con ñame y puré de manzana, que ofrece un sabor intenso sin elevar el azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 20 min

Total: 40 min

Porciones: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingredientes

harina integral de repostería

bicarbonato de sodio

sal kosher

semillas de chía

agua para el gel de chía

chocolate oscuro sin azúcar, picado

mantequilla sin sal, suavizada

ñame asado, machacado

azúcar morena, ligeramente compactada

logifoodcoach.com/recipes/pastel-de-chocolate-oscuro-para-celebraciones-amigable-con-el-azucar-en-sangre

puré de manzana sin azúcar

miel

extracto de vainilla

yogur griego natural sin grasa

agua hirviendo

barra de chocolate oscuro, derretida para decorar

optional fresas frescas, cortadas en rodajas finas

optional canela molida

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 375°F (190°C). Rocía ligeramente un molde redondo de 9 pulgadas con aceite en aerosol, luego espolvorea con una pequeña cantidad de harina integral, sacudiendo el exceso.

Step 2

Combina las semillas de chía con 2 cucharadas de agua en un tazón pequeño y mezcla bien. Deja reposar durante 10 minutos para formar un gel. Mientras tanto, cierne la harina integral de repostería, el bicarbonato de sodio y la sal kosher en un tazón mediano.

Step 3

Derrite 2 onzas del chocolate oscuro sin azúcar usando baño maría o microondas en intervalos de 20 segundos, revolviendo entre cada uno. Deja enfriar durante 5 minutos mientras permanece líquido. Reserva las 2 onzas restantes para decorar.

Step 4

En un tazón grande, bate la mantequilla suavizada, el ñame asado machacado, el azúcar de coco, el puré de manzana y la alulosa usando una batidora eléctrica a velocidad media durante 2 minutos hasta que estén bien combinados. Añade el gel de chía y bate durante otros 2 minutos. Incorpora el extracto de vainilla, luego añade gradualmente el chocolate derretido, batiendo hasta que esté suave.

Step 5

Reduce la velocidad de la batidora a baja. Añade la mitad de la mezcla de harina y mezcla solo hasta incorporar, luego añade la mitad del yogur griego y mezcla suavemente. Repite con la mezcla de harina restante y el yogur, teniendo cuidado de no mezclar en exceso. La masa debe estar espesa y bien combinada.

Step 6

Con una cuchara de madera o espátula, incorpora suavemente el agua hirviendo hasta que la masa esté suave y se pueda verter. La masa estará líquida, lo cual es normal. Transfiere al molde preparado, alisando la parte superior con una espátula.

Step 7

Hornea durante 18-22 minutos, hasta que un palillo insertado en el centro salga con migas húmedas pero no con masa cruda. El pastel debe recuperarse ligeramente cuando se toca. Deja enfriar en el molde sobre una rejilla durante 20 minutos.

Step 8

Voltea cuidadosamente el pastel sobre la rejilla, luego dale la vuelta con el lado correcto hacia arriba. Una vez completamente frío, corta en 12 porciones iguales. Derrite las 2 onzas restantes de chocolate oscuro y rocía artísticamente sobre cada porción. Decora con rodajas de fresas frescas y un ligero toque de canela si lo deseas. Sirve a temperatura ambiente.