

Pastel de chocolate negro y almendra sin harina

Un postre rico y naturalmente de bajo índice glucémico con chocolate negro y mantequilla de almendra, sin harina ni azúcar refinada—perfecto para mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

Preparación: 20 min

Cocción: 30 min

Total: 50 min

Porciones: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingredientes

High cocoa content keeps glycemic index low chocolate negro al 70%, picado

100% pure nut butter with no added sugars mantequilla de almendra o avellana sin azúcar

Provides protein to slow glucose absorption huevos grandes, a temperatura ambiente

Low-glycemic flour alternative harina de almendra o harina de avellana

Natural sweetener, minimal amount per serving jarabe de arce puro

extracto de vainilla natural

Just a pinch sal marina

Low-glycemic fruit, high in fiber frutas del bosque frescas variadas para decorar

hojas de menta fresca para decorar

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 160°C. Prepara un molde desmontable de 20cm engrasando los lados con mantequilla o aceite, luego forra el fondo con papel de hornear cortado a la medida exacta.

Step 2

Crea un baño maría colocando un bol resistente al calor sobre una cacerola con 5cm de agua a fuego lento. Añade el chocolate negro picado al bol y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente derretido y suave. Retira del fuego, añade la mantequilla de almendra y bate hasta que la mezcla esté brillante y uniforme. Deja enfriar durante 5 minutos.

Step 3

En un bol grande, casca los huevos a temperatura ambiente y bátelos con una batidora eléctrica a velocidad media-alta durante 8-10 minutos. Los huevos deben transformarse en una espuma pálida, espesa y voluminosa que casi triplique su volumen—esta aireación es crucial para la textura ligera del pastel.

Step 4

Añade el jarabe de arce, el extracto de vainilla y la sal a los huevos batidos. Continúa batiendo durante otro minuto hasta que estos ingredientes estén completamente incorporados y la mezcla permanezca esponjosa y ligera.

Step 5

Usando una espátula, incorpora suavemente 2-3 cucharadas de la mezcla de chocolate y mantequilla de almendra a la espuma de huevo con movimientos amplios y envolventes desde el fondo del bol hacia arriba. Continúa añadiendo la mezcla de chocolate gradualmente, unas cucharadas a la vez, doblando suavemente para preservar la esponjosidad. Una vez casi combinado, espolvorea la harina de almendra por encima e incorpora solo hasta que no queden vetas.

Step 6

Vierte la masa en tu molde desmontable preparado, usando la espátula para extenderla uniformemente hasta los bordes. Hornea durante 28-32 minutos, hasta que la superficie parezca cuajada y rebote ligeramente al tocarla en el centro. Un palillo insertado debe salir con solo unas pocas migas húmedas—evita hornear de más para mantener la textura cremosa.

Step 7

Retira el pastel del horno y déjalo enfriar completamente en el molde sobre una rejilla durante al menos 1 hora. El pastel se asentará y puede agrietarse ligeramente en la superficie, lo cual es normal en los pasteles sin harina. Una vez frío, retira cuidadosamente los lados del molde desmontable.

Step 8

Justo antes de servir, coloca las frutas del bosque frescas de forma artística sobre la superficie del pastel y coloca hojas de menta entre ellas para una presentación bonita. Corta en 16 porciones usando un cuchillo afilado limpiándolo entre cortes, con cada rebanada pesando aproximadamente 60g. Para un mejor manejo del azúcar en sangre, sirve después de una comida equilibrada que contenga proteínas y verduras.