

Torta al cioccolato fondente per celebrazioni amica della glicemia

Concediti questo piacere senza sensi di colpa con una torta al cioccolato a basso indice glicemico, dolcificata naturalmente con patata dolce e purea di mele, che offre un sapore ricco senza picchi glicemici.

Preparazione: 20 min

Cottura: 20 min

Totale: 40 min

Porzioni: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingredienti

farina integrale di grano tenero

bicarbonato di sodio

sale fino

semi di chia

acqua per il gel di chia

cioccolato fondente non zuccherato, tritato

burro non salato, ammorbidito

patata dolce arrostita, schiacciata

zucchero di canna, leggermente pressato

logifoodcoach.com/recipes/torta-al-cioccolato-fondente-per-celebrazioni-amica-della-glicemia

purea di mele non zuccherata

miele

estratto di vaniglia

yogurt greco magro naturale

acqua bollente

tavoletta di cioccolato fondente, fusa per la decorazione

optional fragole fresche, affettate sottilmente

optional cannella in polvere

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 190°C. Ungi leggermente una tortiera rotonda da 23 cm con spray da cucina, quindi spolvera con una piccola quantità di farina integrale, eliminando l'eccesso.

Step 2

Unisci i semi di chia con 2 cucchiaini d'acqua in una ciotola piccola e mescola bene. Lascia riposare per 10 minuti per formare un gel. Nel frattempo, setaccia insieme la farina integrale di grano tenero, il bicarbonato di sodio e il sale fino in una ciotola media.

Step 3

Sciogli 60 g di cioccolato fondente non zuccherato usando un bagnomaria o il microonde a intervalli di 20 secondi, mescolando tra uno e l'altro. Lascia raffreddare per 5 minuti rimanendo liquido. Reserva i restanti 60 g per la decorazione.

Step 4

In una ciotola grande, sbatti insieme il burro ammorbidito, la patata dolce arrostita schiacciata, lo zucchero di canna, la purea di mele e l'allulosio usando una frusta elettrica a velocità media per 2 minuti fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il gel di chia e sbatti per altri 2 minuti. Incorpora l'estratto di vaniglia, poi aggiungi gradualmente il cioccolato fuso, sbattendo fino a ottenere un composto liscio.

Step 5

Riduci la velocità della frusta al minimo. Aggiungi metà del composto di farina e amalgama appena incorporato, poi aggiungi metà dello yogurt greco e mescola delicatamente. Ripeti con il composto di farina e lo yogurt rimanenti, facendo attenzione a non mescolare troppo. L'impasto dovrebbe essere denso e ben amalgamato.

Step 6

Con un cucchiaino di legno o una spatola, incorpora delicatamente l'acqua bollente fino a ottenere un impasto liscio e versabile. L'impasto sarà liquido, il che è normale. Trasferisci nella tortiera preparata, livellando la superficie con una spatola.

Step 7

Cuoci per 18-22 minuti, fino a quando uno stecchino inserito al centro esce con briciole umide ma non impasto bagnato. La torta dovrebbe rimbalzare leggermente quando toccata. Lascia raffreddare nella tortiera su una griglia per 20 minuti.

Step 8

Capovolgi con attenzione la torta sulla griglia, poi girala con il lato giusto verso l'alto. Una volta completamente raffreddata, taglia in 12 fette uguali. Sciogli i restanti 60 g di cioccolato fondente e versa artisticamente su ogni fetta. Guarnisci con fette di fragole fresche e una leggera spolverata di cannella se desiderato. Servi a temperatura ambiente.