

Torta al cioccolato fondente e mandorle senza farina

Un dolce ricco e naturalmente a basso indice glicemico con cioccolato fondente e burro di mandorle, senza farina raffinata né zucchero—perfetto per mantenere stabili i livelli di glicemia.

Preparazione: 20 min

Cottura: 30 min

Totale: 50 min

Porzioni: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingredienti

High cocoa content keeps glycemic index low cioccolato fondente al 70%, tritato

100% pure nut butter with no added sugars burro di mandorle o nocciole non zuccherato

Provides protein to slow glucose absorption uova grandi, a temperatura ambiente

Low-glycemic flour alternative farina di mandorle o nocciole

Natural sweetener, minimal amount per serving sciroppo d'acero puro

estratto di vaniglia naturale

Just a pinch sale marino

Low-glycemic fruit, high in fiber frutti di bosco misti freschi per guarnire

foglie di menta fresca per decorare

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 160°C. Prepara una tortiera a cerniera da 20cm ungendo i lati con burro o olio, poi rivesti il fondo con carta da forno tagliata su misura.

Step 2

Crea un bagnomaria mettendo una ciotola resistente al calore sopra una pentola riempita con 5cm di acqua sobbollente. Aggiungi il cioccolato fondente tritato nella ciotola e mescola occasionalmente fino a quando è completamente sciolto e liscio. Togli dal fuoco, aggiungi il burro di mandorle e mescola insieme fino a quando il composto è lucido e uniforme. Metti da parte a raffreddare per 5 minuti.

Step 3

In una ciotola capiente, rompi le uova a temperatura ambiente e montale usando uno sbattitore elettrico a velocità medio-alta per 8-10 minuti. Le uova dovrebbero trasformarsi in una schiuma pallida, densa e voluminosa che quasi triplica di volume—questa aerazione è fondamentale per la consistenza soffice della torta.

Step 4

Aggiungi lo sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia e il sale alle uova montate. Continua a montare per un altro minuto fino a quando questi ingredienti sono completamente incorporati e il composto rimane soffice e leggero.

Step 5

Usando una spatola, incorpora delicatamente 2-3 cucchiaini del composto di cioccolato e burro di mandorle nella schiuma di uova usando movimenti ampi e avvolgenti dal fondo della ciotola verso l'alto. Continua ad aggiungere il composto di cioccolato gradualmente, pochi cucchiaini alla volta, mescolando delicatamente per preservare la sofficità. Una volta quasi amalgamato, cospargi la farina di mandorle sopra e incorpora giusto fino a quando non rimangono striature.

Step 6

Versa l'impasto nella tortiera preparata, usando la spatola per distribuirlo uniformemente fino ai bordi. Cuoci per 28-32 minuti, fino a quando la superficie appare compatta e rimbalza leggermente quando toccata al centro. Uno stecchino inserito dovrebbe uscire con solo poche briciole umide—evita di cuocere troppo per mantenere la consistenza morbida.

Step 7

Togli la torta dal forno e lasciala raffreddare completamente nella tortiera su una griglia per almeno 1 ora. La torta si assesterà e potrebbe creparsi leggermente in superficie, il che è normale per le torte senza farina. Una volta raffreddata, apri con cura la cerniera della tortiera.

Step 8

Poco prima di servire, disponi i frutti di bosco freschi in modo artistico sulla superficie della torta e infila le foglie di menta tra di essi per una bella presentazione. Taglia in 16 porzioni usando un coltello affilato pulito tra un taglio e l'altro, con ogni fetta che pesa circa 60g. Per una migliore gestione della glicemia, servi dopo un pasto equilibrato contenente proteine e verdure.