

Bloedsuikervriendelijke donkere chocolade feesttaart

Geniet zonder schuldgevoel van deze lage GI chocoladetaart, natuurlijk gezoet met zoete aardappel en appelmoes, met rijke smaak zonder bloedsuikerpiek.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 20 min

Totaal: 40 min

Porties: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingrediënten

volkorentarwebloem

zuiveringszout

zeezout

chiazaad

water voor chiagel

ongezoete pure chocolade, gehakt

ongezouten boter, zacht

geroosterde zoete aardappel, gepureerd

bruine suiker, licht aangedrukt

ongezoete appelmoes

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-donkere-chocolade-feesttaart

honing

vanille-extract

magere Griekse yoghurt naturel

kokend water

pure chocoladereep, gesmolten voor drizzle

optional verse aardbeien, dun gesneden

optional gemalen kaneel

Instructies

Step 1

Plaats het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 190°C. Bespuit een ronde taartvorm van 23 cm licht met bakspray en bestrooi met een kleine hoeveelheid volkorenmeel, tik het overtollige eraf.

Step 2

Meng chiazaad met 2 eetlepels water in een klein kommetje en roer goed. Laat 10 minuten staan om een gel te vormen. Zeef ondertussen de volkorentarwebloem, het zuiveringszout en het zeezout samen in een middelgrote kom.

Step 3

Smelt 60 gram van de ongezoete pure chocolade au bain-marie of in de magnetron in intervallen van 20 seconden, roer tussendoor. Laat 5 minuten afkoelen terwijl het vloeibaar blijft. Bewaar de overige 60 gram voor de garnering.

Step 4

Klop in een grote kom de zachte boter, gepureerde geroosterde zoete aardappel, kokossuiker, appelmoes en allulose met een elektrische mixer op middelhoge snelheid gedurende 2 minuten tot goed gemengd. Voeg de chiagel toe en klop nog 2 minuten. Meng de vanille-extract erdoor en voeg geleidelijk de gesmolten chocolade toe, klop tot het glad is.

Step 5

Verlaag de mixersnelheid. Voeg de helft van het meelmengsel toe en meng net tot het is opgenomen, voeg dan de helft van de Griekse yoghurt toe en meng voorzichtig. Herhaal met het resterende meelmengsel en yoghurt, zorg ervoor dat je niet te veel mengt. Het beslag moet dik en goed gemengd zijn.

Step 6

Spatel met een houten lepel of spatel voorzichtig het kokende water erdoor tot het beslag glad en gietbaar is. Het beslag zal dun zijn, wat normaal is. Giet in de voorbereide taartvorm en strijk de bovenkant glad met een spatel.

Step 7

Bak 18-22 minuten, tot een prikker in het midden eruit komt met vochtige kruimels maar geen nat beslag. De taart moet licht terugveren wanneer je hem aanraakt. Laat 20 minuten afkoelen in de vorm op een rooster.

Step 8

Keer de taart voorzichtig om op het rooster en draai hem dan met de goede kant naar boven. Snijd de volledig afgekoelde taart in 12 gelijke punten. Smelt de resterende 60 gram pure chocolade en druppel artistiek over elk stuk. Garneer met verse aardbeienschijfjes en een licht laagje kaneel indien gewenst. Serveer op kamertemperatuur.