

Donkere chocolade amandel cake zonder meel

Een rijke, van nature laagglycemische cake met pure chocolade en amandelboter, zonder geraffineerd meel of suiker—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 30 min

Totaal: 50 min

Porties: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingrediënten

High cocoa content keeps glycemic index low 70% pure chocolade, gehakt

100% pure nut butter with no added sugars ongezoete amandel- of hazelnootboter

Provides protein to slow glucose absorption grote eieren, op kamertemperatuur

Low-glycemic flour alternative amandelmeel of hazelnootmeel

Natural sweetener, minimal amount per serving pure ahornsirop

natuurlijk vanille-extract

Just a pinch zeezout

Low-glycemic fruit, high in fiber verse gemengde bessen voor de topping

verse muntblaadjes voor garnering

Instructies

Step 1

Zet je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 160°C. Bereid een springvorm van 20cm voor door de zijkanten in te vetten met boter of olie, en bekleed de bodem met bakpapier dat precies past.

Step 2

Maak een au-bain-marie door een hittebestendige kom boven een steelpan met 5cm zacht kokend water te plaatsen. Voeg de gehakte pure chocolade toe aan de kom en roer af en toe tot de chocolade volledig gesmolten en glad is. Haal van het vuur, voeg de amandelboter toe en klop tot het mengsel glanzend en egaal is. Laat 5 minuten afkoelen.

Step 3

Breek in een grote mengkom de eieren op kamertemperatuur en klop ze met een elektrische mixer op middelhoog vermogen gedurende 8-10 minuten. De eieren moeten veranderen in een licht, dik en volumineus schuim dat bijna verdrievoudigt in volume—deze beluchting is cruciaal voor de luchtige textuur van de cake.

Step 4

Voeg de ahornsiroop, vanille-extract en zout toe aan de opgeklopte eieren. Blijf nog een minuut kloppen tot deze ingrediënten volledig zijn opgenomen en het mengsel luchtig en licht blijft.

Step 5

Spatel voorzichtig 2-3 eetlepels van het chocolade-amandelboter mengsel door het eischuim met brede, zwiepende bewegingen van de bodem van de kom naar boven. Blijf het chocolademengsel geleidelijk toevoegen, een paar eetlepels tegelijk, en spatel voorzichtig om de luchtigheid te behouden. Als het bijna gemengd is, strooi je het amandelmeel erover en spatel je net tot er geen strepen meer zichtbaar zijn.

Step 6

Giet het beslag in je voorbereide springvorm en gebruik de spatel om het gelijkmatig tot aan de randen te verdelen. Bak 28-32 minuten, tot de bovenkant stevig lijkt en licht terugveert als je het midden aanraakt. Een cocktailprikker die je erin steekt zou eruit moeten komen met slechts een paar vochtige kruimels—bak niet te lang om de fudgy textuur te behouden.

<https://www.bonnyandheidi.com/recipes/dunkle-chocolade-hazelnoot-cake-zonder-meel>

Step 7

Haal de cake uit de oven en laat hem volledig afkoelen in de vorm op een rooster gedurende minstens 1 uur. De cake zakt in en kan bovenop licht scheuren, wat normaal is voor cakes zonder meel. Als hij is afgekoeld, maak je voorzichtig de zijkanten van de springvorm los.

Step 8

Vlak voor het serveren rangschik je de verse bessen mooi over de bovenkant van de cake en steek je muntblaadjes ertussen voor een mooie presentatie. Snijd in 16 porties met een scherp mes dat je tussen de sneden schoonveegt, waarbij elk stuk ongeveer 60g weegt. Voor het beste bloedsuikerbeheer serveer je de cake na een uitgebalanceerde maaltijd met eiwit en groenten.