

Blodsukkervennlig mørk sjokoladekake

Nyt uten dårlig samvittighet med denne lavglykemiske sjokoladekaken søtet naturlig med søtpotet og eplemos, som gir rik smak uten blodsukkerspiker.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingredienser

sammalt hvetemel

natron

havsalt

chiafrø

vann til chiagel

usøtet mørk sjokolade, hakket

usalta smør, myknet

bakt søtpotet, moset

brun sukker, lett pakket

usøtet eplemos

honning

vaniljeekstrakt

naturell gresk yoghurt, lettere variant

kokende vann

mørk sjokolade, smeltet til dryss

optional ferske jordbær, tynt skåret

optional malt kanel

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 190°C. Smør en 23 cm rund kakeform lett med bakespray, og dryss deretter med litt sammalt hvetemel, og bank ut overflødig mel.

Step 2

Bland chiafrø med 2 spiseskjeer vann i en liten bolle og rør godt. Sett til side i 10 minutter for å danne en gel. I mellomtiden sikter du sammen sammalt hvetemel, natron og havsalt i en middels stor bolle.

Step 3

Smelt 50 gram av den usøtede mørke sjokoladen ved hjelp av vannbad eller mikrobølgeovn i 20-sekunders intervaller, og rør mellom hver gang. La det avkjøles i 5 minutter mens det fortsatt er flytende. Sett av de resterende 50 gram til pynt.

Step 4

I en stor miksebolte pisker du sammen det mykne smøret, moset bakt søtpotet, brun sukker, eplemos og allulose med en elektrisk mikser på middels hastighet i 2 minutter til alt er godt blandet. Tilsett chiagelen og pisk i ytterligere 2 minutter. Bland inn vaniljeekstrakten, og inkorporer deretter gradvis den smeltede sjokoladen, og pisk til det er jevnt.

Step 5

Reduser mikserhastigheten til lav. Tilsett halvparten av melblandingen og bland til det akkurat er inkorporert, tilsett deretter halvparten av den greske yoghurten og bland forsiktig. Gjenta med resterende melblanding og yoghurt, og pass på å ikke overmikse. Røren skal være tykk og godt blandet.

Step 6

Med en tresleiv eller slikkepott rører du forsiktig inn det kokende vannet til røren er jevn og kan helles. Røren vil være tynn, noe som er normalt. Overfør til den forberedte kakeformen, og jevn ut toppen med en slikkepott.

Step 7

Stek i 18-22 minutter, til en tannpirker stukket inn i midten kommer ut med fuktige smuler, men ikke våt røre. Kaken skal sprette lett tilbake når den berøres. Avkjøl i formen på en rist i 20 minutter.

Step 8

Vend forsiktig kaken ned på risten, og vend deretter rett side opp. Når den er helt avkjølt, skjærer du den i 12 like kiler. Smelt de resterende 50 gram mørk sjokolade og dryss kunstnerisk over hver skive. Pynt med ferske jordbærskiver og et lett dryss av kanel om ønsket. Server ved romtemperatur.