

Mørk sjokoladekake med mandler uten mel

En rik dessert med naturlig lavt glykemisk innhold, laget med mørk sjokolade og mandelsmør uten raffinert mel eller sukker – perfekt for stabile blodsukkernivåer.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 50 min

Porsjoner: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingredienser

High cocoa content keeps glycemic index low 70% mørk sjokolade, hakket

100% pure nut butter with no added sugars usøtet mandel- eller hasselnøttsmør

Provides protein to slow glucose absorption store egg, i romtemperatur

Low-glycemic flour alternative mandelmjøl eller hasselnøttmjøl

Natural sweetener, minimal amount per serving ren lønnesirup

naturlig vaniljeekstrakt

Just a pinch havsalt

Low-glycemic fruit, high in fiber friske blandede bær til topping

friske mynteblade til pynt

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 160°C. Forbered en 20cm springform ved å smøre sidene med smør eller olje, og dekk bunnen med bakepapir kuttet til å passe nøyaktig.

Step 2

Lag en vannbad ved å plassere en varmebestandig bolle over en kasserolle fylt med 5cm med småkokende vann. Ha den hakkede mørke sjokoladen i bollen og rør av og til til den er helt smeltet og jevn. Ta av varmen, tilsett mandelsmøret og visp sammen til blandingen er blank og jevn. Sett til side for å kjøle ned i 5 minutter.

Step 3

I en stor miksebolle knekker du eggene i romtemperatur og pisker dem med en elektrisk mikser på middels høy hastighet i 8-10 minutter. Eggene skal forvandles til en lys, tykk og luftig skum som nesten tredobler volumet – denne luftigheten er avgjørende for kakens lette tekstur.

Step 4

Tilsett lønnesirup, vaniljeekstrakt og salt til de piskede eggene. Fortsett å piske i ett minutt til disse ingrediensene er helt innarbeidet og blandingen forblir luftig og lett.

Step 5

Bruk en slikkepott til forsiktig å folde inn 2-3 spiseskjeer av sjokolade-mandelsmør-blanding i eggskummet med brede, feieaktige bevegelser fra bunnen av bollen og oppover. Fortsett å tilsette sjokoladeblanding gradvis, noen spiseskjeer om gangen, og fold forsiktig for å bevare luftigheten. Når det nesten er blandet, strør mandelmjølet over toppen og fold til det ikke er noen striper igjen.

Step 6

Hell røren i den forberedte springformen og bruk slikkepotten til å spre den jevnt ut til kantene. Stek i 28-32 minutter, til toppen ser fast ut og spretter lett tilbake når du berører den i midten. En tannpikker stukket inn skal komme ut med bare noen få fuktige smuler – unngå å oversteke for å opprettholde den fudgy teksturen.

Step 7

Ta kaken ut av ovnen og la den kjøle helt ned i formen på en rist i minst 1 time. Kaken vil synke og kan sprekke litt på toppen, noe som er normalt for kaker uten mel. Når den er avkjølt, løsner du forsiktig springformsidene.

Step 8

Rett før servering arrangerer du friske bær vakkert over toppen av kaken og stikker mynteblade mellom dem for en flott presentasjon. Skjær i 16 porsjoner med en skarp kniv som tørkes ren mellom hvert kutt, der hver skive veier omtrent 60g. For best blodsukkerregulering server etter et balansert måltid som inneholder protein og grønnsaker.