

Ciasto czekoladowe przyjazne dla poziomu cukru we krwi

Delectuj się bez wyrzutów sumienia tym ciastem czekoladowym o niskim IG, słodzonym naturalnie batatem i musem jabłkowym, które dostarcza bogatego smaku bez skoków poziomu cukru.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 40 min

Porcje: 12

GL 13.7 / GI 39

Składniki

pełnoziarnista mąka cukiernicza

soda oczyszczona

sól koszerne

nasiona chia

woda do żelu z chia

gorzka czekolada bez dodatku cukru, posiekana

masło niesolone, miękkie

pieczony batat, zmiażdżony

cukier brązowy, lekko ubity

logifoodcoach.com/recipes/ciasto-czekoladowe-przyjazne-dla-poziomu-cukru-we-krwi

mus jabłkowy bez dodatku cukru

miód

ekstrakt waniliowy

jogurt grecki naturalny beztłuszczowy

wrząca woda

gorzka czekolada, roztopiona do polewania

optional świeże truskawki, cienko pokrojone

optional cynamon mielony

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 190°C. Lekko posmaruj okrągłą formę o średnicy 23 cm sprayem do pieczenia, następnie oprósz niewielką ilością pełnoziarnistej mąki, stukając, aby usunąć nadmiar.

Step 2

Połącz nasiona chia z 2 łyżkami wody w małej misce i dobrze wymieszaj. Odstaw na 10 minut, aby utworzył się żel. W międzyczasie przesiej razem pełnoziarnistą mąkę cukierniczą, sodę oczyszczoną i sól koszerne w średniej misce.

Step 3

Roztop 60 g gorzkiej czekolady bez dodatku cukru na kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej w 20-sekundowych odstępach, mieszając między każdym. Pozwól ostygnąć przez 5 minut, zachowując płynną konsystencję. Odłóż pozostałe 60 g na dekorację.

Step 4

W dużej misce ubij razem miękkie masło, zmiążdżony pieczony batat, cukier kokosowy, mus jabłkowy i alulozę mikserem elektrycznym na średniej prędkości przez 2 minuty, aż się dobrze połączą. Dodaj żel z chia i ubijaj przez kolejne 2 minuty. Wmieszaj ekstrakt waniliowy, następnie stopniowo dodawaj roztopioną czekoladę, ubijając do gładkości.

logifoodcoach.com/recipes/ciasto-czekoladowe-przyjazne-dla-poznomu-cukru-we-krwi

Step 5

Zmniejsz prędkość miksera do niskiej. Dodaj połowę mieszanki mąki i mieszaj tylko do połączenia, następnie dodaj połowę jogurtu greckiego i delikatnie wymieszaj. Powtórz z pozostałą mąką i jogurtem, uważając, aby nie przemieszać za długo. Ciasto powinno być gęste i dobrze połączone.

Step 6

Drewnianą łyżką lub szpatułką delikatnie wmieszaj wrzącą wodę, aż ciasto będzie gładkie i płynne. Ciasto będzie rzadkie, co jest normalne. Przełóż do przygotowanej formy, wyrównując wierzch szpatułką.

Step 7

Piecz przez 18-22 minuty, aż patyczek wbity w środek wyjdzie z wilgotnymi okruszkami, ale nie mokrym ciastem. Ciasto powinno lekko sprężynować po dotknięciu. Ostudź w formie na kratce przez 20 minut.

Step 8

Ostrożnie odwróć ciasto na kratkę, następnie przewróć na prawą stronę. Po całkowitym ostygnięciu pokrój na 12 równych kawałków. Roztop pozostałe 60 g gorzkiej czekolady i artystycznie polej każdy kawałek. Udekoruj plastrami świeżych truskawek i lekkim posypaniem cynamonu, jeśli chcesz. Podawaj w temperaturze pokojowej.