

Ciasto czekoladowe bez mąki z masłem migdałowym

Bogate, naturalnie niskoindeksowe ciasto z ciemnej czekolady i masła migdałowego, bez rafinowanej mąki i cukru — idealne dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 30 min

Razem: 50 min

Porcje: 16

GL 2.7 / GI 38

Składniki

High cocoa content keeps glycemic index low 70% ciemna czekolada, posiekana

100% pure nut butter with no added sugars niesłodzone masło migdałowe lub z orzechów laskowych

Provides protein to slow glucose absorption duże jajka w temperaturze pokojowej

Low-glycemic flour alternative mąka migdałowa lub z orzechów laskowych

Natural sweetener, minimal amount per serving czysty syrop klonowy

naturalny ekstrakt waniliowy

Just a pinch sól morska

Low-glycemic fruit, high in fiber świeże mieszane jagody do dekoracji

świeże listki mięty do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 160°C. Przygotuj tortownicę rozkładaną o średnicy 20cm, smarując boki masłem lub olejem, a następnie wyłóż dno papierem do pieczenia wyciętym na dokładny wymiar.

Step 2

Stwórz kąpiel wodną, umieszczając żaroodporną miskę nad rondelkiem napełnionym 5cm wrzątku. Dodaj posiekaną ciemną czekoladę do miski i mieszaj od czasu do czasu, aż całkowicie się roztopi i będzie gładka. Zdejmij z ognia, dodaj masło migdałowe i ubij razem, aż mieszanka będzie lśniąca i jednolita. Odstaw do ostygnięcia na 5 minut.

Step 3

W dużej misce rozbij jajka w temperaturze pokojowej i ubij je mikserem elektrycznym na średnio-wysokich obrotach przez 8-10 minut. Jajka powinny zamienić się w jasną, gęstą i obfitą pianę, która niemal potroi swoją objętość — to napowietrzenie jest kluczowe dla lekkiej tekstury ciasta.

Step 4

Dodaj syrop klonowy, ekstrakt waniliowy i sól do ubitych jajek. Kontynuuj ubijanie przez kolejną minutę, aż składniki będą w pełni połączone, a mieszanka pozostanie puszysta i lekka.

Step 5

Używając szpatułki, delikatnie wmieszaj 2-3 łyżki mieszanki czekoladowo-migdałowej do piany jajecznej szerokimi, zamaszystymi ruchami od dna miski w górę. Kontynuuj dodawanie mieszanki czekoladowej stopniowo, po kilka łyżek na raz, delikatnie mieszając, aby zachować napowietrzenie. Gdy będzie prawie połączone, posyp mąką migdałową i mieszaj tylko do momentu, aż nie będzie widać smug.

Step 6

Wlej ciasto do przygotowanej tortownicy, używając szpatułki do równomiernego rozprowadzenia do brzegów. Piecz przez 28-32 minuty, aż wierzch będzie wyglądał na ścięty i lekko sprężynował po dotknięciu w środku. Patyczek wbity w środek powinien wyjść z kilkoma wilgotnymi okruszkami — unikaj przepiekania, aby zachować fudge'ową konsystencję.

Step 7

Wyjmij ciasto z piekarnika i pozwól mu całkowicie ostygnąć w formie na kratce przez co najmniej 1 godzinę. Ciasto opadnie i może lekko popękać na wierzchu, co jest normalne dla ciast bez mąki. Po ostygnięciu ostrożnie zwinij boki tortownicy.

Step 8

Tuż przed podaniem ułóż świeże jagody artystycznie na wierzchu ciasta i wetknij listki mięty między nie dla pięknej prezentacji. Pokrój na 16 porcji ostrym nożem, wycieranym między cięciami, każdy kawałek o wadze około 60g. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi podawaj po zbilansowanym posiłku zawierającym białko i warzywa.