

Bolo de chocolate amargo para controle de açúcar no sangue

Delicie-se sem culpa com este bolo de chocolate de baixo IG adoçado naturalmente com inhame e purê de maçã, oferecendo sabor intenso sem picos de açúcar no sangue.

Preparação: 20 min

Cozedura: 20 min

Total: 40 min

Porções: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingredientes

farinha de trigo integral fina

bicarbonato de sódio

sal

sementes de chia

água para o gel de chia

chocolate amargo sem açúcar, picado

manteiga sem sal, amolecida

inhame assado, amassado

açúcar mascavo, levemente compactado

purê de maçã sem açúcar

logifoodcoach.com/recipes/bolo-de-chocolate-amargo-para-controle-de-acucar-no-sangue

mel

extrato de baunilha

iogurte grego natural desnatado

água fervente

barra de chocolate amargo, derretida para decorar

optional morangos frescos, fatiados finamente

optional canela em pó

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 190°C. Unte levemente uma forma redonda de 23 cm com spray de cozinha, depois polvilhe com uma pequena quantidade de farinha de trigo integral, batendo para remover o excesso.

Step 2

Misture as sementes de chia com 2 colheres de sopa de água em uma tigela pequena e mexa bem. Reserve por 10 minutos para formar um gel. Enquanto isso, peneire juntos a farinha de trigo integral fina, o bicarbonato de sódio e o sal em uma tigela média.

Step 3

Derreta 60 g do chocolate amargo sem açúcar usando banho-maria ou micro-ondas em intervalos de 20 segundos, mexendo entre cada um. Deixe esfriar por 5 minutos mantendo-se líquido. Reserve os 60 g restantes para decorar.

Step 4

Em uma tigela grande, bata juntos a manteiga amolecida, o inhame assado amassado, o açúcar de coco, o purê de maçã e a alulose usando uma batedeira em velocidade média por 2 minutos até ficar bem combinado. Adicione o gel de chia e bata por mais 2 minutos.

Misture o extrato de baunilha, depois incorpore gradualmente o chocolate derretido, batendo até ficar homogêneo.

Step 5

Reduza a velocidade da batedeira para baixa. Adicione metade da mistura de farinha e misture apenas até incorporar, depois adicione metade do iogurte grego e misture delicadamente. Repita com a mistura de farinha restante e o iogurte, tomando cuidado para não misturar demais. A massa deve estar grossa e bem combinada.

Step 6

Com uma colher de pau ou espátula, incorpore delicadamente a água fervente até a massa ficar lisa e fluida. A massa ficará fina, o que é normal. Transfira para a forma preparada, alisando o topo com uma espátula.

Step 7

Asse por 18-22 minutos, até que um palito inserido no centro saia com migalhas úmidas mas não massa molhada. O bolo deve voltar levemente quando tocado. Deixe esfriar na forma sobre uma grade por 20 minutos.

Step 8

Desenforme cuidadosamente o bolo sobre a grade, depois vire com o lado certo para cima. Quando completamente frio, corte em 12 fatias iguais. Derreta os 60 g restantes de chocolate amargo e regue artisticamente sobre cada fatia. Decore com fatias de morango fresco e uma leve polvilhada de canela se desejar. Sirva em temperatura ambiente.