

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

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.