

Bolo de chocolate amargo sem farinha com amêndoa

Uma sobremesa rica e naturalmente de baixo índice glicêmico, feita com chocolate amargo e pasta de amêndoa, sem farinha ou açúcar refinado—perfeita para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Preparação: 20 min

Cozedura: 30 min

Total: 50 min

Porções: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingredientes

High cocoa content keeps glycemic index low chocolate amargo 70% cacau, picado

100% pure nut butter with no added sugars pasta de amêndoa ou avelã sem açúcar

Provides protein to slow glucose absorption ovos grandes, em temperatura ambiente

Low-glycemic flour alternative farinha de amêndoa ou avelã

Natural sweetener, minimal amount per serving xarope de bordo puro

extrato de baunilha natural

Just a pinch sal marinho

Low-glycemic fruit, high in fiber frutas vermelhas frescas mistas para cobertura

folhas de hortelã fresca para decorar

logifoodcoach.com/recipes/bolo-chocolate-amargo-amendoa-sem-farinha

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 160°C. Prepare uma forma redonda de fundo removível de 20cm untando as laterais com manteiga ou óleo, depois forre o fundo com papel manteiga cortado para encaixar perfeitamente.

Step 2

Crie um banho-maria colocando uma tigela resistente ao calor sobre uma panela com 5cm de água fervendo em fogo baixo. Adicione o chocolate amargo picado na tigela e mexa ocasionalmente até derreter completamente e ficar liso. Retire do fogo, adicione a pasta de amêndoa e bata junto até a mistura ficar brilhante e uniforme. Reserve para esfriar por 5 minutos.

Step 3

Numa tigela grande, quebre os ovos em temperatura ambiente e bata-os usando uma batedeira elétrica em velocidade média-alta por 8-10 minutos. Os ovos devem se transformar numa espuma clara, grossa e volumosa que quase triplica de volume—esta aeração é crucial para a textura leve do bolo.

Step 4

Adicione o xarope de bordo, extrato de baunilha e sal aos ovos batidos. Continue batendo por mais um minuto até estes ingredientes estarem completamente incorporados e a mistura permanecer fofa e leve.

Step 5

Usando uma espátula, incorpore delicadamente 2-3 colheres de sopa da mistura de chocolate com pasta de amêndoa na espuma de ovos usando movimentos amplos e envolventes de baixo para cima na tigela. Continue adicionando a mistura de chocolate gradualmente, algumas colheres de sopa de cada vez, incorporando delicadamente para preservar a leveza. Quando estiver quase combinado, polvilhe a farinha de amêndoa por cima e incorpore apenas até não haver mais listras.

Step 6

Despeje a massa na forma preparada, usando a espátula para espalhar uniformemente até as bordas. Asse por 28-32 minutos, até o topo parecer firme e voltar levemente quando tocado no centro. Um palito inserido deve sair com apenas algumas migalhas úmidas—evite assar demais para manter a textura cremosa.

Step 7

Retire o bolo do forno e deixe esfriar completamente na forma sobre uma grade por pelo menos 1 hora. O bolo vai assentar e pode rachar levemente no topo, o que é normal para bolos sem farinha. Depois de frio, solte cuidadosamente as laterais da forma.

Step 8

Pouco antes de servir, arrume as frutas vermelhas frescas artisticamente sobre o topo do bolo e coloque folhas de hortelã entre elas para uma apresentação bonita. Corte em 16 porções usando uma faca afiada limpa entre cada corte, com cada fatia pesando aproximadamente 60g. Para melhor controle do açúcar no sangue, sirva após uma refeição equilibrada contendo proteína e vegetais.