

Blodsockervänlig mörk chokladtårta för fest

Njut utan dåligt samvete av denna låg-GI chokladtårta som är naturligt sötad med jams och äppelmos, och ger rik smak utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 40 min

Portioner: 12

GL 13.7 / GI 39

Ingredienser

fullkornsvetemjöl

bikarbonat

havssalt

chiafrön

vatten till chiagel

osötat mörkt choklad, hackat

osaltat smör, rumstempererat

rostad jams, mosad

farinsocker, lätt packat

osötat äppelmos

[logifoodcoach.com/recipes/blodsockervänlig-mörk-chokladtårta-för-fest](https://logifoodcoach.com/recipes/blodsockervanlig-mork-chokladtarta-for-fest)

honung

vaniljextrakt

naturell fettfri grekisk yoghurt

kokande vatten

mörk chokladkaka, smält för droppning

optional färska jordgubbar, tunt skivade

optional mald kanel

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrusten i mitten och förvärm till 190°C. Smörj lätt en 23 cm rund kakform med bakspray och pudra sedan med en liten mängd fullkornsvetemjöl, knacka bort överskottet.

Step 2

Blanda chiafrön med 2 matskedar vatten i en liten skål och rör om väl. Ställ åt sidan i 10 minuter för att bilda en gel. Sikta samtidigt ihop fullkornsvetemjölet, bikarbonaten och havssaltet i en medelstor skål.

Step 3

Smält 50 g av det osötade mörka chokladet i vattenbad eller i mikrovågsugn i 20-sekundersintervaller, rör mellan varje gång. Låt svalna i 5 minuter medan det fortfarande är flytande. Spara de återstående 50 g till garnering.

Step 4

I en stor bunke, vispa ihop det rumstempererade smöret, mosad rostad jams, kokossocker, äppelmos och allulos med en elvisp på medelhög hastighet i 2 minuter tills det är väl blandat. Tillsätt chiagelen och vispa i ytterligare 2 minuter. Blanda i vaniljextrakten och tillsätt sedan gradvis det smälta chokladet, vispa tills det är slätt.

Step 5

Sänk vispens hastighet till låg. Tillsätt hälften av mjölblandningen och blanda precis tills det är inblandat, tillsätt sedan hälften av den grekiska yoghurten och blanda försiktigt. Upprepa med resterande mjölblandning och yoghurt, var noga med att inte övermixtra. Smeten ska vara tjock och väl sammanblandad.

Step 6

Med en träslav eller slickepott, vänd försiktigt ner det kokande vattnet tills smeten är slät och kan hållas. Smeten kommer att vara tunn, vilket är normalt. Häll över i den förberedda kakformen och jämna till ytan med en slickepott.

Step 7

Grädda i 18-22 minuter, tills en tandpetare som sticks in i mitten kommer ut med fuktiga smulor men inte våt smet. Kakan ska fjädra tillbaka lätt när den vidrörs. Låt svalna i formen på ett galler i 20 minuter.

Step 8

Vänd försiktigt ut kakan på gallret och vänd sedan rätt sida upp. När den är helt avsvältnad, skär i 12 lika stora bitar. Smält de återstående 50 g mörkt choklad och droppa konstnärligt över varje bit. Garnera med färsk jordgubbsskivor och en lätt pudring av kanel om så önskas. Servera i rumstemperatur.