

Mjölfri chokladkaka med mörk choklad och mandel

En rik dessert med naturligt lågt glykemiskt index som innehåller mörk choklad och mandelsmör utan raffinerat mjöl eller socker – perfekt för stabila blodsockernivåer.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 50 min

Portioner: 16

GL 2.7 / GI 38

Ingredienser

High cocoa content keeps glycemic index low 70% mörk choklad, hackad

100% pure nut butter with no added sugars osötat mandel- eller hasselnötssmör

Provides protein to slow glucose absorption stora ägg, rumstempererade

Low-glycemic flour alternative mandelmjöl eller hasselnötsmjöl

Natural sweetener, minimal amount per serving ren lönnsirap

naturlig vaniljextrakt

Just a pinch havssalt

Low-glycemic fruit, high in fiber färska blandade bär till topping

färska myntablad till garnering

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 160°C. Förbered en 20cm springform genom att smörja sidorna med smör eller olja, foder sedan botten med bakplåtspapper som är klippt för att passa exakt.

Step 2

Skapa ett vattenbad genom att placera en värmefålig skål över en kastrull fylld med 5cm sjudande vatten. Lägg den hackade mörka chokladen i skålen och rör om då och då tills den är helt smält och slät. Ta bort från värmen, tillsätt mandelsmöret och vispa ihop tills blandningen är blank och jämn. Ställ åt sidan och låt svalna i 5 minuter.

Step 3

I en stor bunke, knäck de rumstempererade äggen och vispa dem med en elvisp på medelhög hastighet i 8-10 minuter. Äggen ska förvandlas till ett ljust, tjockt och voluminöst skum som nästan tredubblas i volym – denna luftning är avgörande för kakans lätta konsistens.

Step 4

Tillsätt lönnssirap, vaniljextrakt och salt till de vispade äggen. Fortsätt vispa i ytterligare en minut tills dessa ingredienser är helt inblandade och blandningen förblir fluffig och lätt.

Step 5

Använd en slickepott och vänd försiktigt ner 2-3 matskedar av chokladmandelsmörblandningen i äggskummet med breda, svepande rörelser från botten av bunken uppåt. Fortsätt tillsätta chokladblandningen gradvis, några matskedar i taget, och vänd försiktigt för att bevara luftigheten. När det nästan är blandat, strö mandelmjölet över toppen och vänd precis tills inga stråk återstår.

Step 6

Häll smeten i din förberedda springform och använd slickepotten för att sprida den jämnt till kanterna. Grädda i 28-32 minuter, tills toppen ser fast ut och studsar tillbaka lätt när du trycker på mitten. En tandpetare som sticks in ska komma ut med bara några fuktiga smulor – undvik att övergrädda för att behålla den fudgiga konsistensen.

Step 7

Ta ut kakan från ugnen och låt den svalna helt i formen på ett galler i minst 1 timme. Kakan kommer att sjunka ihop och kan spricka lite på toppen, vilket är normalt för mjölfria kakor. När den svalnat, lossa försiktigt springformens sidor.

Step 8

Strax innan servering, arrangera färska bär vackert över kakans topp och stoppa in myntblad mellan dem för en fin presentation. Skär i 16 bitar med en vass kniv som torkas ren mellan varje skärning, där varje bit väger cirka 60g. För bästa blodsockerkontroll, servera efter en balanserad måltid som innehåller protein och grönsaker.