

Düşük glisemik indeksli bitter çikolatalı avokado pudingli tart

Avokado ve badem unu tabanıyla yapılan kremalı çikolatalı puding tartlar. Kan şekerini yükseltmeden çikolata isteğini gideren bir tatlı.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 6

GL 1.0 / GI 15

Malzemeler

2 adet olgun avokado, çekirdeği çıkarılmış ve soyulmuş

1/3 su bardağı şekeriz kakao tozu

1/4 su bardağı monk fruit tatlandırıcı

1/4 su bardağı şekeriz badem sütü

1 çay kaşığı saf vanilya özü

1 1/2 su bardağı badem unu

3 yemek kaşığı hindistancevizi yağı, eritilmiş

2 yemek kaşığı monk fruit tatlandırıcı, taban için

1/4 çay kaşığı deniz tuzu

6 yemek kaşığı şekeriz hindistancevizi kreması, çırpılmış

2 yemek kaşığı kakao parçacıkları, süsleme için

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye ısıtın. Altı adet 7-8 cm'lik tart kalıbını hindistancevizi yağıyla hafifçe yağlayarak veya yuvarlak pişirme kağıdı döşeyerek hazırlayın.

Step 2

Badem unu tabanını hazırlamak için bir karıştırma kabında badem unu, eritilmiş hindistancevizi yağı, 2 yemek kaşığı monk fruit tatlandırıcı ve deniz tuzunu birleştirin. Karışım ıslak kum gibi görüne ve bastırıldığında bir arada durana kadar karıştırın.

Step 3

Taban karışımını altı tart kalıbına eşit olarak bölüştürün, kalıp başına yaklaşık 3 yemek kaşığı kullanın. Karışımı her kalıbın tabanına ve kenarlarına sıkıca bastırarak kompakt bir taban oluşturun. Hafif altın rengi olana kadar 10 dakika pişirin, ardından çıkarın ve tamamen soğumaya bırakın.

Step 4

Tabanlar soğurken çikolatalı avokado puding içini hazırlayın. Avokado içini, şekeriz kakao tozunu, 1/4 su bardağı monk fruit tatlandırıcıyı, badem sütünü ve vanilya özünü bir mutfak robotuna veya yüksek hızlı blender'a ekleyin. Gerektiğinde kenarları kazıyarak, tamamen pürüzsüz ve kremamsı olana ve hiç topak kalmayana kadar 60-90 saniye işleyin.

Step 5

Pudingi tadın ve isterseniz tatlılığı ayarlayın, soğutmanın çikolata aromasını hafifçe yumuşatacağını aklınızda bulundurun. Kıvam kalın ve mus gibi olmalı, geleneksel çikolatalı pudinge benzer.

Step 6

Soğumuş her tart kabuğuna yaklaşık 1/3 su bardağı çikolatalı avokado puding kaşıklayın veya sıkın, üstünü bir kaşığın arkası veya spatula ile düzleştirin. İç, tabanın üstüne kadar gelmelidir.

Step 7

Doldurulmuş tartları pudingin sertleşmesi ve aromaların kaynaşması için en az 30 dakika buzdolabında bekletin. En iyi sonuç için 2 saat soğutun.

logifoodcoach.com/recipes/dusuk-glisemik-indeksli-bitter-cikolatali-avokado-pudingli-tart

Step 8

Servis yapmadan hemen önce her tartın üstüne 1 yemek kaşığı çırpılmış şekersiz hindistancevizi kreması koyun ve ekstra çıtırılık ve antioksidanlar için bir tutam kakao parçacığı serpin. Soğuk servis yapın ve kalan tartları buzdolabında kapalı olarak 3 güne kadar saklayın.