

Kan şekeri dostu bitter çikolatalı kutlama pastası

Tatlı patates ve elma püresiyle doğal tatlandırılmış bu düşük GI'lı çikolatalı pastayla kan şekerinizi yükseltmeden keyif alın.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 40 min

Porsiyon: 12

GL 13.7 / GI 39

Malzemeler

tam buğday pastası unu

kabartma tozu

iri tuz

chia tohumları

chia jeli için su

şekersiz bitter çikolata, doğranmış

tuzsuz tereyağı, yumuşatılmış

kavrulmuş tatlı patates, ezilmiş

esmer şeker, hafifçe bastırılmış

şekersiz elma püresi

logifoodcoach.com/recipes/kan-sekeri-dostu-bitter-cikolatali-kutlama-pastasi

bal

vanilya özütü

yağsız sade Yunan yoğurdu

kaynar su

süslemek için eritilmiş bitter çikolata

optional taze çilek, ince dilimlenmiş

optional toz tarçın

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve 190°C'ye (375°F) ısıtın. 23 cm'lik yuvarlak bir kek kalıbını pişirme spreyiyle hafifçe yağlayın, ardından az miktarda tam buğday unuyla pudralayın ve fazlasını silkeleyin.

Step 2

Küçük bir kapta chia tohumlarını 2 yemek kaşığı suyla karıştırın ve iyice karıştırın. Jel oluşması için 10 dakika kenarda bekletin. Bu arada, orta boy bir kapta tam buğday pastası unu, kabartma tozu ve iri tuzu eleyin.

Step 3

Şekersiz bitter çikolatanın 2 unsunu benmari usulü veya mikrodalgada 20 saniyelik aralıklarla her birinin arasında karıştırarak eritin. Sıvı kalırken 5 dakika soğumaya bırakın. Kalan 2 unsunu süsleme için ayırın.

Step 4

Büyük bir karıştırma kabında, yumuşatılmış tereyağı, ezilmiş kavrulmuş tatlı patates, hindistancevizi şekeri, elma püresi ve allulozu elektrikli mikserle orta hızda 2 dakika iyice karışana kadar çırpın. Chia jelini ekleyin ve 2 dakika daha çırpın. Vanilya özütünü karıştırın, ardından eritilmiş çikolatayı kademeli olarak ekleyerek pürüzsüz olana kadar çırpın.

Step 5

Mikser hızını düşüğe alın. Un karışımının yarısını ekleyin ve karışana kadar karıştırın, ardından Yunan yoğurdunun yarısını ekleyin ve nazikçe karıştırın. Kalan un karışımı ve yoğurtla tekrarlayın, fazla karıştırmamaya dikkat edin. Hamur kalın ve iyi karışmış olmalıdır.

Step 6

Tahta bir kaşık veya spatula ile, hamur pürüzsüz ve dökülür hale gelene kadar kaynar suyu nazikçe katlayın. Hamur ince olacaktır, bu normaldir. Hazırlanmış kek kalıbına aktarın ve üstünü spatula ile düzleştirin.

Step 7

18-22 dakika, ortasına saplanan kürdan nemli kırıntılarla çıkana kadar ancak ıslak hamur olmayacak şekilde pişirin. Kek dokunulduğunda hafifçe geri yaylanmalıdır. Kalıpta tel raf üzerinde 20 dakika soğutun.

Step 8

Keki dikkatlice rafa ters çevirin, ardından düz tarafı yukarı gelecek şekilde çevirin. Tamamen soğuduktan sonra 12 eşit dilime kesin. Kalan 2 uns bitter çikolatayı eritin ve her dilimin üzerine sanatsal bir şekilde gezdirin. İsterseniz taze çilek dilimleri ve hafif bir tutam tarçınla süsleyin. Oda sıcaklığında servis yapın.