

Unsuz bitter çikolatalı badem keki

Rafine un ve eker içermeyen, bitter çikolata ve badem ezmesiyle hazırlanan zengin, doğal olarak düşük glisemik indeksli bir tatlı—kan ekeri dengesini korumak için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 30 min

Toplam: 50 min

Porsiyon: 16

GL 2.7 / GI 38

Malzemeler

High cocoa content keeps glycemic index low %70 bitter çikolata, doğranmış

100% pure nut butter with no added sugars ekersiz badem veya fındık ezmesi

Provides protein to slow glucose absorption büyük boy yumurta, oda sıcaklığında

Low-glycemic flour alternative badem unu veya fındık unu

Natural sweetener, minimal amount per serving saf akçaağaç urubu

doęal vanilya özütü

Just a pinch deniz tuzu

Low-glycemic fruit, high in fiber üzerine koymak için taze karışık meyveler

süslemek için taze nane yaprakları

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 160°C'ye (320°F) ısıtın. 20 cm'lik yaylı kalıbın kenarlarını tereyağı veya yağla yağlayın, ardından tabanı tam olarak uyacak şekilde kesilmiş pişirme kağıdıyla kaplayın.

Step 2

5 cm su doldurulmuş bir tencerenin üzerine ısıya dayanıklı bir kase yerleştirerek benmari oluşturun. Doğranmış bitter çikolatayı kaseye ekleyin ve tamamen eriyip pürüzsüz hale gelene kadar ara sıra karıştırın. Ocaktan alın, badem ezmesini ekleyin ve karışım parlak ve homojen olana kadar çırpın. 5 dakika soğumaya bırakın.

Step 3

Büyük bir karıştırma kabında oda sıcaklığındaki yumurtaları kırın ve elektrikli mikserle orta-yüksek hızda 8-10 dakika çırpın. Yumurtalar soluk, koyu kıvamlı ve hacmi neredeyse üç katına çıkan bir köpüğe dönüşmelidir—bu havalandırma kekin hafif dokusu için çok önemlidir.

Step 4

Çırpılmış yumurtalara akçaağaç şurubu, vanilya özütü ve tuzu ekleyin. Bu malzemeler tamamen karışana ve karışım kabarık ve hafif kalana kadar bir dakika daha çırpmaya devam edin.

Step 5

Bir spatula kullanarak, çikolata-badem ezmesi karışımından 2-3 yemek kaşığı yumurta köpüğüne kabın altından yukarıya doğru geniş, süpürücü hareketlerle nazikçe katlayın. Çikolata karışımını kademeli olarak, her seferinde birkaç yemek kaşığı ekleyerek, havalandırmayı korumak için nazikçe katlamaya devam edin. Neredeyse karıştığında, badem ununu üzerine serpin ve çizgiler kalmayana kadar katlayın.

Step 6

Hamuru hazırladığınız yaylı kalıba dökün, spatulayı kullanarak kenarlara kadar eşit şekilde yayın. Üst kısmı pişmiş görüne ve ortasına dokunulduğunda hafifçe geri gelene kadar 28-32 dakika pişirin. İçine sokulan bir kürdan sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkmalıdır—yumuşak dokuyu korumak için fazla pişirmekten kaçının.

Step 7

Keki fırından çıkarın ve tel raf üzerinde kalıpta en az 1 saat tamamen soğumaya bırakın. Kek çökecek ve üstünde hafifçe çatlayabilir, bu unsuz kekler için normaldir. Soğuduktan sonra yaylı kalıbın kenarlarını dikkatlice açın.

Step 8

Servis yapmadan hemen önce, taze meyveleri kekin üzerine sanatsal bir şekilde yerleştirin ve aralarına nane yaprakları yerleştirerek güzel bir sunum yapın. Kesimler arasında temizlenmiş keskin bir bıçak kullanarak 16 porsiyona bölün, her dilim yaklaşık 60g ağırlığında olmalıdır. En iyi kan şekeri yönetimi için protein ve sebze içeren dengeli bir yemekten sonra servis yapın.