

Negrese proteice

Un desert gustos, cu conținut mare de proteine

12 bucăți



grad de dificultate redus



up to 40 Min.



1 Pregătirea blatului:

Se preîncălzește cuptorul (la temperatura de 180°C, pentru cuptor electric sau cuptor cu gaz). Se tapetează tava de copt (diametru aproximativ 21x27 cm) cu hârtie de copt.

Se scurge bine zeama din conserva de fasole. Într-un vas de mixare se pasează fin boabele de fasole, scurse bine în prealabil, și se amestecă împreună cu ouăle. Se adaugă apoi restul ingredientelor - Eritritolul, praful de copt, făina de soia, un praf de sare, 50 g cacao neagră, 50 g migdale mărunțite și băutura de soia - și se bate bine totul cu mixerul, până se obține o compoziție omogenă. Se toarnă apoi compoziția de blat astfel rezultată în tava de copt și se coace pe grătarul din mijloc al cuptorului, timp de circa 45 de minute.

După coacere blatul se scoate din cuptor și se lasă deoparte să se răcească, iar după ce s-a răcit bine, se îndepărtează hârtia de copt.

Cuptor electric 180 °C

Durată de coacere: 45 Minute

2 Pregătirea glazurii:

Între timp se încălzește glazura de ciocolată în apă, conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se amestecă bine cu 10 ml de ulei de cocos. Se întinde apoi glazura topită peste prăjitură, în mod cât mai uniform.

Ingrediente:

Pentru blat:

Tavă de copt (circa 21 x 27 cm)

Hârtie de copt

Cântar de bucătărie

Sită

Vas de mixare

Blender de mână

Mixer cu palete de batere

Cuțit

Tocător

Cratiță

Cuțit paletă

250 g Fasole boabe (din conservă)

2 ouă

160 g Eritritol (îndulcitor)

1 priză sare

50 g Făină de soia

50 g Cacao neagră Dr. Oetker

1 linguriță Praful de copt Dr. Oetker

50 g migdale măcinate

100 ml Băutura din soia Inedit simplă

sau cu cacao

Pentru glazură:

1 plic Glazură ciocolată neagră Dr. Oetker

10 ml ulei de nucă de cocos

Pentru decorare:

1 lingură migdale mărunțite

1 lingură fistic mărunțit

3 Decorare:

Prăjitura se presară pe deasupra cu migdale mărunțite și fistic mărunțit, apoi se lasă să se răcească aproximativ 15 minute. Înainte de servire, se taie în bucăți egale.

Tip from the Test Kitchen

- Cel mai bine, aceste negrese se servesc imediat după preparare, însă dacă acest lucru nu este posibil, ele trebuie păstrate în recipiente bine închise, etanșe, pentru a se menține proaspete și pufoase cât mai mult timp. Pentru a beneficia de mai multe proteine, la această rețetă se poate utiliza și o pulbere proteică. În acest caz, pentru a se obține consistența necesară aluatului pentru blat, trebuie ajustată corespunzător cantitatea de băutură de soia utilizată.
- Vă rugăm să țineți cont de condițiile de coacere ale cuptorului dvs.