

Prăjitură cu ciocolată, fără zahăr

Un desert vegetarian cu ciocolată și fructe de pădure

8 bucăți



grad de dificultate redus



up to 40 Min.



Ingrediente:

Pentru blat:

Formă rotundă de copt cu margine detașabilă, cu diametrul de 20 cm
Hârtie de copt
Cântar de bucătărie
Vas de mixare
Mixer cu palete de batere
Spatulă
Tel
Cuțit paletă
2 ouă
100 g Eritritol (îndulcitor)
1 priză sare
10 picături Esență de vanilie Dr Oetker - fiole
100 g migdale măcinate
25 g Cacao neagră Dr. Oetker
1 linguriță Praf de copt Dr. Oetker
70 ml Băutură din soia Inedit simplă
20 ml ulei de nucă de cocos

Pentru cremă:

1 buc. avocado bine copt
10 g Cacao neagră Dr. Oetker
20 g Eritritol (îndulcitor)

Pentru decorare:

40 g afine
30 g coacăze roșii
1 Petale de flori comestibile

1 Pentru blat:

Se preîncălzește cuptorul (la 180°C, pentru cuptor electric sau cuptor cu gaz).

Se tapetează baza formei rotunde de copt cu margine detașabilă cu hârtie specială de copt.

Într-un bol, se separă gălbenușurile celor 2 ouă de albușuri. Cu ajutorul unui mixer, se bat spumă albușurile de ou, împreună cu 100 g de Eritritol și un praf de sare. Gălbenușurile se amestecă separat, împreună cu 10 picături de esență de vanilie. În compoziția de gălbenușuri se încorporează și migdalele măcinate, 25 g pudră de cacao neagră și praful de copt, apoi se adaugă treptat băutura de soia și uleiul de cocos. La final se încorporează încet în compoziție și albușurile spumă, se amestecă bine totul și se toarnă în forma de copt. Blatul astfel rezultat se coace pe grătarul din mijloc al cuptorului, circa 30 de minute, apoi se lasă să se răcească.

Cuptor electric 180 °C

Groove/Height: central

Durată de coacere: 30 Minute

2 Pentru cremă:

Între timp, pentru pregătirea cremei, se scoate sâmburele din avocado (fructul trebuie să fie foarte bine copt), se pune pulpa de avocado într-un vas de mixare și se pasează bine, adăugând 10 g pudră de cacao neagră și 20 g eritritol. Se mixează totul foarte bine până crema se omogenizează complet.

3 Montare și decorare:

Se scoate blatul din forma rotundă detașabilă și se îndepărtează hârtia de copt.

Cu ajutorul unei spatule sau cu lama unui cuțit se repartizează uniform crema de ciocolată pe toată suprafața blatului.

Tot cu spatula sau cu ajutorul unei furculițe, se pot forma pe suprafața cremei forme vălurite, pentru a crea un efect estetic cât mai reușit.

Se decorează la final, pe deasupra, cu coacăze roșii, boabe de afine și petale de flori comestibile.

Tip from the Test Kitchen

- Sugestie: Această rețetă este potrivită și pentru dieta KETO și pentru diabetici. Cu toate acestea, dacă nu doriți neapărat o rețetă fără zahăr, ea se poate adapta extrem de ușor, înlocuind foarte simplu eritritolul cu aceeași cantitate de curmale. În funcție de anotimp, se pot folosi pentru decorare și vișine sau căpșuni proaspete.
- Vă rugăm să țineți cont de condițiile de coacere ale cuptorului dvs!