


Какаов кейк без захар

Точният десертен избор за всички, които искат да похапнат нещо вкусно, диетично и здравословно

8 парчета (/парченца)

   Easy

 up to 40 Min.



1 Подготовка:

Загрейте фурната на 180°C на горен и долен нагревател. Покрийте форма за торта с падащ ринг (диаметър 20 см) с хартия за печене.

Отделете белтъците от жълтъците. Разбийте белтъците с миксер заедно с подсладителя и солта до твърд сняг. Разбийте и жълтъците заедно с есенцията ванилия до образуване на пяна. Към тях прибавете смлените бадеми, какаото на прах и бакпулвера, като редувате с бадемовото мляко и кокосовото масло, докато разбивате сместа с миксера. Малко по малко добавете белтъците на пяна към тестото, разбърквайки с шпатула. Изсипете цялата получена смес директно във формата за печене.

Изпечете сладкиша в средата на вече загрялата фурна за около 30 мин, след което го оставете да се охлади.

Съставки:

За сладкиша:

2 бр. яйца
100 г подсладител (Еритритол или друг подсладител по избор)
1 щипка сол
10 капки есенция ванилия Dr.Oetker
100 г бадеми (смлени)
25 г какао премиум Dr.Oetker
1 ч.л. бакпулвер Dr.Oetker
70 мл бадемово мляко
20 г кокосово масло

За крема:

1 бр. авокадо (добре узряло)
10 г какао премиум Dr.Oetker
20 г подсладител (Еритритол или друг подсладител по избор)

За глазурата:

30 г касис
40 г боровинки
1 с.л. какаови зърна
1 с.л. ядливи цветя

② За крема:

Междувременно за крема извадете костилката на авокадото, поставете пулпата във висока купа и пасирайте заедно с какаото и избрания подсладител.

Отстранете хартията за печене под сладкиша и разнесете равномерно крема върху изпечения блат. Украсете го, като оформите най-отгоре полумесец с плодчетата касис, боровинки, няколко настъргани какаови зърна и ядливи цветни листенца по желание.

Tip from the Test Kitchen

- Рецептата е подходяща и за КЕТО диета и диабетици. Ако все пак, желаете може да замените еритрола със същото количество фурми. В зависимост от сезона, можеш да добавите и череши и ягоди за украса.