

Czekoladowy tort paleo

Tort czekoladowy: bez cukru, bez mąki. I niby ciasto z niczego, ale jak nieziemsko smakuje. Tort powstał z myślą o mojej siostrze, kiedy jechaliśmy do niej zrobić jej urodzinową niespodziankę. Miałam w głowie dużo pomysłów na ciasto, ale pamiętałam o wymaganiach mojej siostry, która za mięsem nie przepada i raczej mięsnych produktów unika, a teraz nawet zaczyna kombinować z nabiałem... Więc ja też musiałam nieźle pokombinować, żeby ten czekoladowy tort był dobry i dla mnie: koniecznie paleo:) Zatem przygotowania trwały kilka dni. I tak powstał ten tort, który widzicie na zdjęciu. Oczywiście ozdoby są wyjątkowo cukrowe, co bardzo smakowało tym, którzy jak słyszą, że tort jest bezcukrowy, bezmleczny i bezmączny, to mówią, że to musi być fuuu. No w tym przypadku nic bardziej mylnego!:)

Tort składa się z czterech blatów oddzielnie upieczonych, przełożonych kremem czekoladowym i dżemem malinowym.

Jeśli chcesz, by ciasto miało więcej białka, dodaj do ciasta czekoladowej odżywki. Ale wtedy odejmij tą samą ilość kakao (łyżka odżywki = łyżka kakao).

Inspiracja



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na dwa blaty tortu (21 cm) potrzebujesz:

- 150 g bezmlecznej i bezcukrowej czekolady (dostępna w sklepach ze zdrową żywnością),
- 2 łyżki miękkiego oleju kokosowego,
- kremowa warstwa z dwóch puszek mleka kokosowego, które chłodziły się w lodówce przynajmniej dobę,
- 100 g maltitolu (ksylitolu),
- 8 jajek,
- 115 g mąki kokosowej,
- 60 g prawdziwego kakao,
- łyżeczka ekstraktu z prawdziwej wanilii,
- łyżeczka sody

Na krem potrzebujesz:

- 200 g oleju kokosowego w formie stałej,
- ok. 150 g maltitolu (ksylitolu) zmielonego w młynku do kawy na puder,
- 60 g prawdziwego kakao,
- odrobina mleka kokosowego (jeśli będzie potrzebne).

Instrukcja:

Nastaw piekarnik na 180 stopni. W garnuszku rozpuść czekoladę i olej kokosowy. Kiedy masa ostygnie wlej do misy robota kuchennego, dodaj tłustą śmietanę z mleka kokosowego, cukier i jajka. Dokładnie wymieszaj. Dodaj resztę składników i wymieszaj wszystko aż powstanie gęsta masa. Masę podziel na pół i przełóż do dwóch okrągłych form (21-22 cm) uprzednio spryskanych sprayem do pieczenia, który zapobiega przywieraniu ciasta. Piecz blaty około 30 minut do suchego patyczka. Blaty wystudź na kratce.

Żeby przygotować krem wymieszaj dokładnie wszystkie składniki.

Wystudzone blaty możesz przekroić wzdłuż. Ciasta nie musisz nasączać. Przekładaj blaty raz kremem czekoladowym, a raz wyraźnym bezcukrowym dżemem (malina, czarna porzeczka, truskawka).

Smacznego!