

Tort cu ciocolata fara faina, fara zahar

written by Andreea



Desi campania **#ManancResponsabildeSarbatori** sustinuta de s-a incheiat deja, eu continui si astazi sa postez o ultima reteta pentru ca mi-a placut mult aceasta campanie. In prima postare, cea cu turta dulce low carb am vorbit despre beneficiile dietei low carb si cat de important este sa ne gandim si la cei care au anumite afectiuni si nu pot consuma orice tip de aliment sau anumite mancaruri. Ca sa inchei campania intr-un mod de sarbatoare, m-am gandit ca pentru astazi sa postez un tort fara faina si fara zahar.



Cu toate acestea, toti cei care au gustat din acest tort au fost uimiti de cat de bun si gustos a putut sa fie, chiar si fara niciun pic de faina si niciun pic de zahar! Acest tip de tort poate fi consumat si de catre persoanele care sufera de diabet si persoanele intolerante la gluten. Cu toate acestea, si voi puteti face acasa acest tort sau chiar de Sarbatori, daca doriti un desert mai usor si cu un indice caloric scazut.

Pentru un tort cu diametrul de 20 cm:

pentru blat:

- 4 oua
- 70 g unt
- 100 g indulcitor stevia (50 g pentru albusuri, 50 g pentru galbenusuri)
- 150 g ciocolata fara zahar Green Sugar
- 50 g cacao neagra
- 1 lingura cafea instant
- 2 lingurita esenta rom
- 1 lingurita extract de vanilie
- 1 praf sare

pentru topping:

- 200 g ciocolata fara zahar Green Sugar
- 50 g ulei de cocos Barco
- fructe rosii proaspete
- menta proaspata
- fistic



Mai intai incingeti cuptorul la 180 grade Celsius. Intr-un vas pregatit pentru bain marin puneti ciocolata impreuna cu untul si topiti la foc mic, dati deoparte si lasati sa se raceasca usor.

Separati albusurile de galbenusuri in doua boluri separate.

In bolul cu albusuri adaugati un praf de sare si incepeti sa bateti albusurile pana ce obtineti o spuma. Adaugati cele 50 g de indulcitor si bateti in continuare pana obtineti o beza lucioasa. Lasati deoparte.

In bolul in care ati pus galbenusurile adaugati restul de 50 g indulcitor, cafeaua instant, esenta de rom, extractul de vanilie si amestecati. Adaugati ciocolata topita si cacao cernuta si amestecati incet cu o paleta pana ce toate s-au incorporat foarte bine. La sfarsit adaugati albusurile batute si amestecati usor cu o paleta cu miscari de sus in jos, avand

grija sa nu iasa tot aerul incorporat in albusuri.

Tapetati cu ulei o forma de tort apoi pudrati cu cacao. Turnati aluatul in forma de tort si dati la cuptorul incins pentru 40-50 de minute pana ce blatul este copt. Faceti testul cu scobitoarea. Lasati blatul sa se raceasca, apoi scoateti-l din forma de tort.

Pentru topping, intr-un vas pe bain marin topiti restul de ciocolata impreuna cu uleiul de cocos. Turnati amestecul de ciocolata peste blatul racit avand grija sa turnati si pe margini putina ciocolata. La sfarsit puneti fructe rosii proaspete, zmeura, capsune si coacaze, menta proaspata si cateva bobite de fistic, dupa preferinta.



Enjoy!