

Glutensiz Çikolatalı Kabaklı Kek

İnanılmaz nemli ve yoğun kıvamlı zengin glutensiz çikolatalı kabak keki. Daha sağlıklı tatlı seçeneği için gizli sebze! Kolay tarif.

15 min

HAZIRLIK

35 min

PIŞIRME

50 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak badem unu
- 3 bardak şeker
- 1 bardak hindistan cevizi yağı
- 1 bardak akçaağaç şurubu
- 1 bardak kakao
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- 1 bardak kabak
- 1 bardak çikolata parçacıkları

Yapılışı

1 Fırını ve tepsini hazırla

Fırını 175°C (350°F) derece önceden ısıtın. 23x33 cm'lik fırın tepsisini yağlayın ve kolay çıkarma için taşıyacak şekilde pişirme kağıdı serin.

2 Prepare zucchini

3 su bardağı kabağı rendenin büyük deliklerini kullanarak yıkayıp rendeleyin. Rendelenmiş kabağı temiz bir mutfak bezine koyun ve fazla nemini çıkarmak için sıkıca sıkın, yaklaşık 1/4 su bardağı sıvı çıkmalı.

3 Kuru malzemeleri karıştır

Whisk together 1 cup gluten-free flour, 1 cup cocoa powder, 1 teaspoon baking powder, 1 teaspoon baking soda, and 1 teaspoon salt in a medium bowl until evenly combined.

4 Islak malzemeleri birleştir

Büyük bir kasede 1 su bardağı şeker ve 1 yumurtayı elektrikli mikserle açık renkli ve köpüklü olana kadar, yaklaşık 2-3 dakika çırpın. 1 çay kaşığı vanilya özütü ekleyip karışana kadar karıştırın.

5 Kuru malzeme karışımını ıslak malzemelere ekleyin ve tahta kaşıkla un kaybolup hamur pürüzsüz olana kadar, yaklaşık 30 saniyelik karıştırma ile karıştırın.

- 6 Sıkılmış kabağı ve 1 su bardağı çikolata parçacıklarını spatula kullanarak hamura eşit dağılına kadar nazikçe karıştırarak katın.
- 7 **Keki pişir**
Hamuru hazırlanmış tepsiye dökün ve spatula ile eşit şekilde yayın. Merkeze soktuğunuz kürdan sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkana kadar 32-38 dakika pişirin.
- 8 Pişirme kağıdı taşan kısımlarını kullanarak çıkarmadan önce keki tavada en az 1 saat tamamen soğutun. Kare şeklinde kesin ve servis yapın.

Besin Değerleri

337	5g	45g	18g	4g	32g	244mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kekin her yerine eşit dağılım sağlamak ve büyük sebze parçalarının fark edilmesini önlemek için kabağı rendeleme makinesinin ince tarafını kullanın.

Rendelenmiş kabağı temiz bir mutfak beziyle sıkıca sıkarak fazla nemini alın, ancak mükemmel doku için biraz neme ihtiyaç duyulduğundan tüm sıvıyı çıkarmayın.

Glutensiz unu sıkıştırmak yerine ölçü kaplarına kaşıkla hafifçe doldurun, çünkü sıkışmış un keki ağır ve yoğun yapabilir.

Mükemmel yoğun doku için merkeze soktuğunuz kürdan sadece birkaç nemli kırıntıyla çıkacak şekilde pişme durumunu kontrol edin.

Hassas iç yapısı nedeniyle kırılmasını önlemek için çıkarmadan önce keki tavada en az 15 dakika tamamen soğumaya bırakın.

Yüksek nem içeriği oda sıcaklığında çabuk bozulmasına neden olabileceğinden, artan keki buzdolabında kapalı şekilde saklayın.

Daha da zengin çikolata tadı için, kahve tadı katmadan kakaonun yoğunluğunu artırmak için 1 yemek kaşığı instant espresso tozu ekleyin.