

Ciasto czekoladowe z niezwykłym dodatkiem

Kakao, mąka, cukier, jajka i olej to typowe składniki ciasta czekoladowego. Zaskakującym dodatkiem jest sok pomidorowy, który zawiera dużo likopenu, przeciwutleniacza o właściwościach przeciwnowotworowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

Ciasto

- $3\frac{3}{4}$ szklanki soku pomidorowego
- $1\frac{1}{4}$ szklanki wody
- $2\frac{2}{3}$ szklanki kakao w proszku (niesłodzonego)
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody
- $1\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku do pieczenia
- $1\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- $1\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- $1\frac{1}{2}$ szklanki oleju

3 duże jajka

$1\frac{1}{2}$ łyżeczki esencji waniliowej

Krem

30 g gorzkiej czekolady

2 łyżki chudego mleka

1 łyżka kakao w proszku (niesłodzonego)

100 g chudego serka śmietankowego

$2\frac{1}{2}$ szklanki przesianego cukru pudru

$\frac{1}{2}$ szklanki dżemu malinowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać olejem w sprayu dwie okrągłe formy do pieczenia o średnicy 23 cm.

2) W małym rondelku doprowadzić do wrzenia sok pomidorowy i wodę. Dodać kakao w proszku i energicznie wymieszać widelcem, by dokładnie je rozprowadzić. Zdjąć z ognia.

3) W średniej wielkości misce wymieszać mąkę, sodę, proszek do pieczenia i sól.

4) W dużej misce utrzeć mikserem na jednolitą masę cukier, olej, jajka i 1 łyżeczkę esencji waniliowej. Nadal ucierając, dodać kakao rozpuszczone w soku pomidorowym, a następnie mąkę. Wyrobinione ciasto przełożyć do przygotowanych form.

5) Piec 25–30 minut. Ciasto można uznać za gotowe, kiedy wetknięta weń wykałaczką po wyjęciu będzie sucha. Przełożyć formy na druciane kratki. Odstawić na 10 minut do ostygnięcia. Wyjąć ciasto na kratki. Odstawić, żeby zupełnie ostygło.

6) Przygotować krem. Do średniej wielkości miski, która nadaje się do podgrzewania w kuchence mikrofalowej, włożyć czekoladę i wlać mleko. Wstawić na minutę do kuchenki mikrofalowej ustawionej na wysoką moc. Starannie wymieszać. Dodać kakao i energicznie wymieszać, żeby uzyskać jednolitą masę. Dodać serek śmietankowy i $\frac{1}{2}$ łyżeczki esencji waniliowej. Wsypać

cukier i starannie wymieszać.

7) Ułożyć jedną warstwę ciasta na płaskim talerzu lub półmisku. Nasmarować dżemem. Ułożyć na wierzchu drugą warstwę ciasta. Posmarować kremem z wierzchu i po bokach.

Aby przygotować kwadratowe ciasto, należy upiec je w dwóch formach o wymiarach 20x20x5 cm. Można też przygotować ciasto z jednej warstwy, piekąc je w formie o wymiarach 33x23x5 cm. Wtedy już po 15–20 minutach powinno się sprawdzić wykałaczką, czy jest gotowe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 359 kcal, 6 g białka, 56 g węglowodanów, 14 g tłuszczów, 4 g NNKT, 56 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 268 mg sodu