

Торт Глаклесс



- БЕЗ МУКИ ● БЕЗ САХАРА
- БЕЗ ТРАНСЖИРОВ
- БЕЗ ГЛЮТЕНА ● БЕЗ ЛАКТОЗЫ

ВЛАЖНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца – 2 маленьких, или 1 большое (около 70 г без скорлупы)
- Кокосовое молоко – 110 г
- Вода – 70 г
- Кокосовое масло – 30 г (предварительно растопленное до жидкого состояния)
- Яблочный уксус – 4 г
- Ванильный экстракт (или ароматизатор) – по вкусу
- Для крема:
- Сливки кокосовые – 500 г
- Какао – 80 г
- Эритритол – 60 г
- Любой интенсивный сахарозаменитель типа Фитпарад №7, №12 / пребиосвит фитнес/солосвит/Ло Хан Го – около 4 мерных ложек (или по вкусу)

Калорийность:
273ккал/100 г,
Б/Ж/У - 7 /21/13

СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука миндальная – 100 г
- Крахмал тапиоки – 50 г
- Мука кокосовая – 10 г
- Какао – 40 г
- Сода пищевая – 3 г
- Соль – щепотка
- Эритритол – 60 г
- Любой интенсивный сахарозаменитель типа Фитпарад №7, №12 / пребиосвит фитнес/солосвит/Ло Хан Го – около 2 мерных ложек (или по вкусу)



Торт Глаклесс



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Разогреть духовку до 180 градусов
- Сухие ингредиенты смешать в большой миске
- Смешать влажные ингредиенты в другой миске
- Влить в сухую смесь влажные ингредиенты и взбивать миксером 1-2 минуты, чтобы все хорошо перемешалось
- Тесто разложить в 2 силиконовые формы диаметром 15-16 см
- Поставить в разогретую духовку и выпекать около 25-30 минут.

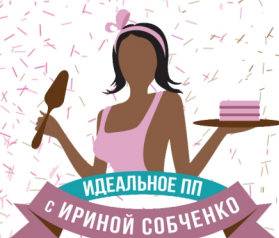
Духовки у всех разные, поэтому время готовности определяйте индивидуально. Готовность определяем по сухой палочке.

Для приготовления крема необходимо просто смешать все ингредиенты. Кокосовые сливки можно получить из жирного кокосового молока. Для этого нужно банку с молоком как следует охладить (оставить на ночь в холодильнике). Это приведет к тому, что сверху соберется густая масса (это и будут сливки), а на дне будет полупрозрачная вода (ее нужно вылить)

Собирать торт можно только после полного остывания коржей. На первый корж выложите щедрый слой крема, а оставшуюся часть распределите по поверхности второго коржа и бокам торта. Украсьте по своему желанию.

ВАЖНО!

- Сладость теста и крема вы должны определять сами, по вкусу, увеличивая или уменьшая количество интенсивного подсластителя.
- Не желательно делать торт только на эритритоле, или только на интенсивном подсластителе. Идеальный вкус получается только в результате их комбинаций
- Ванильный экстракт (или ароматизатор) – по вкусу



© Все права защищены.
Пожалуйста,
не распространяйте
данный рецепт. Спасибо.