

Ciasto kakaowe Dukana



Jedno z lepszych ciast, jakich kosztowałam będąc na diecie Dukana. W środku wilgotne, lekko piankowe, takie, do których wraca się niejednokrotnie. Polecam wszystkim dukającym. UWAGA: w niektórych przepisach widuję wśród składników zmielone otręby. Otóż, Dukan nie uznaje mielenia otrębów, ponieważ tracą one wówczas swoje właściwości. Jeśli więc przestrzegamy diety, zapomnijmy o mieleniu otrębów.

Składniki:

- 3 czubate łyżki skrobi kukurydzianej lub budyniu bez cukru
- 4 jajka
- 2 łyżki otrębów owsianych
- 2 łyżki jogurtu naturalnego odtłuszczonego
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżeczki kakao niskotłuszczowego
- 4 łyżki słodziku w proszku (używam Sussina Gold)
- 1 łyżeczka aromatu do ciast (ja daję migdałowy, ale możecie dać inny ulubiony)

Wykonanie:

1. Żółtka miksujemy ze słodzikiem na puszystą masę na wysokich obrotach. Dodajemy otręby, aromat, jogurt i ucieramy dalej już na niższych obrotach.

2. Skrobię kukurydzianą mieszamy delikatnie z proszkiem do pieczenia i kakao, stopniowo dodajemy do masy i pomału ucieramy.
3. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywno, dodajemy delikatnie do masy i mieszamy.
4. Ciasto przelewamy do formy keksówki wyłożonej papierem do pieczenia lub do formy silikonowej. Pieczemy około pół godziny (sprawdzając patyczkiem) w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
5. Po upieczeniu ciasto możemy polukrować. Lukier przyrządzamy ze słodzika utartego z odrobiną wody.

