

Чоколадна торта без глутен и без лактоза

*Има нешто магично во дваесетти јануари.
И пуста случајност не е –
повеќе избор ќе е.*

*Избрав да се родам
и да се преродам
од луѓе – луѓе и да не се,
за мене многу повеќе од тоа –
на ист ден родени.*

*Едниот,
од утробата своја,
како најголема љубов,
од љубов создадена,
ме стори.
Ме створи.
Љубов ми дари.*

*Другиот, пак,
од утробата своја
дар дари –
за да ме има,
за да нè има.*

*И благодарност
не се вика ова чувство.
Зборот сè уште
не е измислен.*

*Затоа овој ден
заслужува
две торти.*

Потребни состојки:

За тестото:

- 400 г шеќер
- 220 г безглутенско брашно
- 85 г какао
- 1 $\frac{1}{2}$ лажичка сода бикарбона
- 1 $\frac{1}{2}$ лажичка прашок за пециво
- 1 лажичка сол
- 2 јајца
- 240 мл млеко (без лактоза или растително)
- 120 мл масло
- 2 лажички екстракт од ванила
- 240 мл врела вода

За филот:

- 510 г чоколадо (без лактоза)
- 180 мл млеко (без лактоза или растително)
- 170 г кокосово масло
- 1 лажица рум
- $\frac{1}{4}$ лажичка сол

Начин на подготовка:

За тестото:

Во длабок сад ги соединуваме сите суви состојки: шеќер, брашно, какао, сол, прашок за пециво и сода бикарбона. Промешуваме да се изедначат.

Ги додаваме јајцата, млекото, маслото и екстрактот од ванила и мешаме додека смесата да се соедини. Потоа, полека ја додаваме врелата вода, мешајќи постојано, сè додека не добиеме мазна и течна смеса.

Два калапи со пречник од 22 см ги обложуваме на дното со хартија за печење, а страните ги премачкуваме со масло. Смесата ја делиме подеднакво во двата калапа.

Печеме во загреана рерна на **175°C околу 30 минути**. По 25 минути проверуваме со чепкалка – таа не треба да биде целосно сува, но не смее да има течна смеса на неа.

Готовите кори ги вадиме од рерна, ги оставаме 5 минути во калапите, а потоа ги префрламе на решетка целосно да се изладат. Кога се ладни, ги израмнуваме ако е потребно.

За филот:

Во сад ги ставаме сите состојки за филот и ги загреваме на тивок оган, мешајќи додека целосно да се соединат и да добиеме мазна, сјајна смеса.

Го тргаме садот од оган и го оставаме филот да се олади околу 20 минути, па го ставаме во фрижидер. На секои 15 минути ја проверуваме густината. Кога ќе добие кремаста, текстура погодна за филување, го вадиме од фрижидер.

Составување на тортата:

Дел од филот го нанесуваме помеѓу двете кори, а со остатокот ја обложуваме тортата од сите страни.

Јас ја завршив со задната страна од лажица, за **рустикален, едноставен изглед**, без гламур – баш како што и прилега. Вие слободно препуштете се на вашата фантазија.

Нутриционистички осврт:

Оваа чоколадна торта е јадење за посебни пригоди – создадена да се сподели, да се јаде со внимание и без брзање. Не е секојдневна храна, туку **ритуал**, и токму во тоа е нејзината рамнотежа.

Позитивни страни:

Без глутен и без лактоза, што ја прави соодветна за лица со интолеранции, без да се жртвува вкусот и текстурата.

Какаото е богато со полифеноли и антиоксиданси, кои имаат антиинфламаторно дејство и позитивно влијаат на кардиоваскуларното здравје и расположението.

Кокосовото масло обезбедува стабилни масти што добро ја носат структурата на филот и даваат долготрајна ситост.

Јајцата придонесуваат со висококвалитетни протеини, витамини од Б групата и холин, важен за нервниот систем и метаболизмот. Комбинацијата на масти и јаглехидрати ја прави тортата **заситувачка**, па и помало парче е доволно за чувство на задоволство.

На што да се внимава:

Содржината на **шеќер е повисока**, што значи дека ова не е десерт за честа консумација, туку за моменти што се слават.

Кокосовото масло, иако стабилно, содржи поголем процент заситени масти – уште една причина зошто умереноста е клучна.

Ова е енергетски богато јадење, па најубаво се вклопува како дел од празнична трпеза, по лесен оброк и во добро друштво.



Gastronemist