

Prajitura cu dovleac si ciocolata



Astazi am reusit sa imortalizez o reteta de prajitura la care m-am tot gandit in ultima vreme, o prajitura cu dovleac si ciocolata...aproape fara zahar ☺

Si spun asta pentru ca in componitia acesteia (in blat) nu se regaseste decat o cantitate infima de zahar brun. Si doar o lingura de miere in glazura de branza.

Mi-am propus ca anul acesta sa va aduc mai multe retete de genul asta, ba chiar fara nicio farama de zahar, cum e **Prajitura fara zahar**, insa momentan ma multumesc si cu variante mai putin dulci decat cele cu care v-am obisnuit de-a lungul timpului..

Si-acum revenind la prajitura de azi, dorinta mea era sa o transform intr-un desert fara gluten, folosind numai faina de cocos, cum am facut aici, la **fursecuri vegane**, dar am ales totusi sa o combin cu faina alba, pentru ca e foarte dificil sa nimeresti o consistenta buna..fara cateva „teste” facute dinainte :))

Va las si voua placerea de a incerca prajitura noastră dietetică și va aștept cu impresii!!!

Ingredientе:

Blat cu dovleac și ciocolată:

- 4 ouă mari
- 50 g zahăr brun
- 80 ml ulei vegetal
- 100 g faina albă de grau
- 100 g faina de cocos
- 1 plic praf de copt (10 g)
- 150 g ciocolată neagră (minim 50% cacao)
- 250 g pulpa de dovleac (pentru placinta)
- 300 g iaurt natur

Glazura de branza dulce:

- 300 g branza dulce de vaci (proaspata)
- 1 lingură plină cu miere
- 1 lingurita scortisoara pudra

Mod de preparare:

In primul rand vreau să va arăt dovleacul meu frumos colorat și aromat, din care m-am servit, imediat ce l-am feliat, cu câteva bucătele de dovleac crud!!! ☺



Laura Sava

Apoi, am purces la treaba :))

Am incins cuptorul la 180 grade C (foc potrivit) si am tapetat cu hartie de copt baza unei forme de prajitura, de aproximativ 20 cm x 30 cm.

In continuare, am tocat ciocolata neagra in bucatele potrivite si am dat pe razatoarea mica dobleacul.

Eu mereu imi pregatesc tava si toate ingredientele dinainte de a ma apuca de vreo reteta. In felul asta, treaba decurge foarte usor..si fara surprize ☺

Pentru blat, am batut ouale intregi cu zaharul brun cateva minute (nu mai mult de 2 minute), doar pana cand compozitia s-a deschis usor la culoare. Am turnat uleiul si am amestecat scurt.

Separat, am amestecat faina alba cu faina de cocos si praful de copt.

Am incorporat apoi amestecul uscat, compus din fainuri si praf de copt, in compositia cu oua, si am adaugat dovleacul ras. Am amestecat cu spatula, nu cu mixerul!

La sfarsit, am adaugat ciocolata tocata si iaurtul. Am amestecat din nou totul foarte bine, fara sa exagerez, si am turnat compositia in forma pregatita.

Am nivelat suprafata si am pus blatul la copt, in cuptorul incins, pentru cca. 35-40 de minute.

Prajitura e umeda, dar totusi va puteti ajuta de testul scobitorii!

Cand e gata, o lasati sa se racoreasca bine in forma (10 minute), dupa care o scoateti cu grija pe un gratar:



Laura Sava

Ea se va raci complet acum dar cu toate astea bucatile de ciocolata vor iesi in evidenta! ☺ ..ca niste „picaturi” de lava cake:



Prajitura se transfera pe un platou mare (eu am lasat-o unde era, dar i-am scos hartia de copt).

E foarte gustoasa si fara glazura de branza, insa in combinatie cu ea devine si mai gustoasa!!

Pentru glazura de branza, asadar, se amesteca branza dulce de vaci (puteti folosi si Ricotta) cu mierea si scortisoara pudra. Eu am folosit mixerul vertical, pentru ca am vrut sa obtin o crema mai fina dar voi, daca vreti, puteti sa o lasati mai „rustica” ☺

Glazura de branza se intinde cat mai uniform deasupra blatului si se mai presara cu putin praf de scortisoara:



Laura Sava

A ieșit incredibil de buna!!!! Si Bogdi, si chiar si Cipi au fost uimitti! :))



Laura
Sava