

Θρεπτικό σοκολατένιο κέικ με φαγόπυρο!

Προετοιμασία 15 λεπτά / Χρόνος ψησίματος 35 – 40 λεπτά /
Συνολικός χρόνος 60 λεπτά / Μερίδες 12 φέτες

Συστατικά για το Κέικ

- 2 κούπες φαγόπυρο ωμό μουλιασμένο σε χλιαρό νερό για τουλάχιστον 4 ώρες
- 1/3 κούπας φυστικοβούτυρο ή ταχίνι ή φουντούκοβούτυρο
- 3 αρκετά ώριμες μπανάνες
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 1 κούπας ζάχαρη της επιλογής σας ή ερυθριτόλη με στέβια ή 2/3 μέλι ή 1/2 μελάσα
- 1 αυγό ή 2 αυγά βιγκαν από λιναρόσπορο *
- 2/3 κούπας σκόνη κακάο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι + 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα + 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Διακόσμηση

Ganache:

- 100 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας με 4 κουταλάκι του γλυκού γάλα καρύδας

Η

Φυστικοβούτυρο κλπ

Οδηγίες:

1. Προθερμόνουμε το φούρνο στους 190 ° C στον αέρα.
2. Σε ένα μεγάλο μπλέντερ χτυπάμε το μουλιασμένο φαγόπυρο μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές, πηχτό και κρεμώδες μείγμα.
3. Προσθέτουμε το φυστικοβούτυρο, τις μπανάνες, το λάδι, τα αυγά και τη ζάχαρη, χτυπάμε ξανά, μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά μας.
4. Προσθέτουμε το κακάο, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ και την μαγειρική σόδα και ξαναχτυπάμε για 4-5 λεπτά.
5. Ρίχνουμε το μείγμα σε λαδωμένη φόρμα για κεικ 9x20cm περίπου ή στην κλασική στρογγυλή με την τρύπα στη μέση

και ψήνουμε για 35-45 λεπτά ή μέχρι να «στεγνώσει» στο εξωτερικό και να είναι ζουμερό και λίγο «βρεγμένο» στο εσωτερικό (τεστάρουμε με ένα μαχαίρι)

6. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά
7. Ξεφορμάρουμε προσεκτικά και στολίζουμε με σοκολάτα ή βούτυρο καρπών κλπ.

Ganache:

Λιώνουμε τη σοκολάτα μαζί με το γάλα καρύδας σε ένα μπέιν-μαρί ή φούρνο μικροκυμάτων, προσέχουμε να μην καεί η σοκολάτα

ΒΙΓΚΑΝ ΑΥΓΟ:

1 κουταλάκι του γλυκού αλεύρι λιναρόσπορου και 3 κουταλιές της σούπας νερό για κάθε αυγό, ανακατέψτε και αφήστε το για 15 λεπτά.

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !



Λίγα λόγια για το φαγόπυρο:

Με προέλευση από την Ανατολή, το φαγόπυρο ή αλλιώς «μαύρο σιτάρι» είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στις ασιατικές χώρες, όπου αποτελεί βασικό συστατικό για τα noodles.

Διατροφική αξία:

Είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης. Τα 100 γρ. φαγόπυρου περιέχουν 14 γρ. πρωτεΐνης. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και κυρίως σε ριβοφλαβίνη (Β2) και νιασίνη (Β3), σε βιταμίνες Ε και Κ, ενώ περιέχει πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, σελήνιο και χαλκό). Μας εφοδιάζει, επίσης, με αρκετές φυτικές ίνες, καθώς 100 γρ. φαγόπυρου περιέχουν 10 γρ. φυτικών ινών, ενώ είναι τροφή πλούσια σε φλαβονοειδή, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Τα 100 γρ. φαγόπυρου αποδίδουν 343 θερμίδες.

Πού κάνει καλό: Έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση φαγόπυρου βοηθά στη ρύθμιση της χοληστερόλης (μειώνει τα επίπεδα της LDL «κακής» χοληστερίνης και αυξάνει τα επίπεδα της HDL «καλής» χοληστερίνη) και της αρτηριακής πίεσης. Οι ευεργετικές του ιδιότητες στην καρδιά οφείλονται στην υψηλή περιεκτικότητά του τόσο σε φλαβονοειδή και ειδικά στη ρουτίνη όσο και σε μαγνήσιο. Πέραν των θετικών επιδράσεων στην υγεία της καρδιάς το φαγόπυρο φαίνεται πώς συμβάλλει στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Μελέτες συνδέουν την κατανάλωση φαγόπυρου με τη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Όντας ψευδο-δημητριακό δεν περιέχει γλουτένη. Ως εκ τούτου, δεν πυροδοτεί τα σύμπτωμα ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη – δυσανεξία τη γλουτένη. Για το λόγο αυτό μπορεί να αποτελέσει

μία καλή εναλλακτική αμυλούχου συνοδευτικού.