

Mega czekoladowy tort bezglutenowy z komosy ryżowej

Nie powiem, że to jest przepis na szybkie ciasto, bo jego przygotowanie zajmuje dłuższą chwilę ☐ . Nie powiem, że jest to niskokaloryczny tort, bo węglowodanów i oleju w nim nie brakuje ☐ Ale powiem, że jest to chyba najzdrowsza wersja wegańskiego czekoladowego ciasta, dodatkowo bardzo przyjazna dla alergików. Nie ma w nim glutenu, mąki, orzechów i oczywiście żadnych zwierzęcych produktów, a bazą dla “biskoptów” jest komosa ryżowa (ang. quinoa). Tak, tak, to bezglutenowe pseudo-zboże będące źródłem pełnowartościowego białka, witamin i minerałów. Składniki tego tortu nie są wymyślne, a łatwo dostępne, zatem nie czekajcie tylko działajcie! ☐





Składniki (na dwie tortownice o średnicy 21 cm):

- 2/3 szklanki (160 ml) surowej komosy ryżowej (lub 2 szklanki ugotowanej)
- 1 1/3 szklanki (300 ml) wody (do gotowania komosy)
- 1/3 szklanki (80 ml) mleka roślinnego
- 1 szklanka (240 ml) musu jabłkowego według [tego przepisu](#)
- 1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu z wanilii
- 1/2 szklanki (120 ml) syropu z agawy (nie polecam zamieniać na cukier!)
- 1/2 szklanki (120 ml) płynnego oleju kokosowego
- 1/2 szklanki (120 ml) cukru kokosowego
- 3/4 szklanki (180 ml) kakao
- 1 1/2 łyżeczki (7 ml) proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki (2 ml) sody oczyszczonej

- polewa czekoladowa według [tego przepisu](#)
- ulubione owoce – u mnie najczęściej dwa duże dojrzałe banany i kilka mandarynek

Wykonanie:

W pierwszym kroku gotujemy komosę: zalewamy 1 1/3 szklanki wody, zagotowujemy. Następnie, skręcamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez 10 minut. Potem wyłączamy gaz/prąd pod garnkiem, nie usuwając przykrywkę, zostawiamy na 10 minut na kuchence. Po upływie tego czasu usuwamy pokrywkę i zostawiamy do ostudzenia. Komosa powinna mieć taką konsystencję jak na zdjęciu poniżej.



Gdy komosa się gotuje, to w drugim garnku przygotowujemy polewę czekoladową według [tego przepisu](#). Odstawiamy na około dwie godziny.

Przygotowujemy dwie tortownice – u mnie 21 cm średnicy. Smarujemy spód olejem kokosowym nie zapominając o

„naoliwieniu” boku tortownicy □ . Na tak przygotowany spód kładziemy papier do pieczenia wycięty w rozmiarze spodu tortownicy (na bokach nie potrzebujemy papieru).

Ugotowana komosa ryżowa powinna być już przestudzona, zatem można przystąpić do przygotowywania ciasta □

Do miksera wlewamy mleko, mus jabłkowy, syrop z agawy, wanilię i miksujemy przez około pół minuty. Następnie dodajemy ugotowaną komosę i olej kokosowy i miksujemy przez około minutę.

W większym naczyniu mieszamy kakao, cukier, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną. Dodajemy masę z blendera i dokładnie mieszamy.

Masę rozlewamy równo pomiędzy dwie tortownice. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i pieczemy przez około 1 godzinę i 20 minut albo aż wykałaczka wetknięta w ciasto będzie sucha. Upieczone krążki odstawiamy do przestudzenia.

Na odpowiednio dużym talerzu układamy jedno ciasto – polecam przewrócić je do góry dnem, bo spód biszkopta jest równiutki i ładniej wygląda □

Smarujemy połową polewy czekoladowej i układamy na niej banany pokrojone w plasterki. Można oczywiście użyć dowolnych owoców – bardzo dobrze sprawdzają się też truskawki albo pomarańcze pokrojone na plasterki.



Na owocach układamy drugi "biszkopt" – także do góry dnem.



Smarujemy resztą polewy nie zapominając o posmarowaniu boku tortu.



Na wierzchu układamy plasterki bananów i kawałki mandarynek.
Można użyć inne owoce, oczywiście! ☐



Tort najlepiej schłodzić przed podaniem – u nas się nie da, bo zawsze musimy wypróbować od razu ☐

Smacznego!

* Receptura na podstawie przepisu [stąd](#).

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**