

PETIT GÂTEAU SAUDÁVEL



CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina amassar/triturar com o chocolate e dar os toque no turbo para triturar.
2. Juntar o queijo quark, ovos, açúcar e bater na vel 6, 50 graus, 6 minutos.
3. Adicionar a farinha e envolver bem com um batedor de varas.
4. Untar as forma com spray e dispor o preparado dentro não encher na totalidade...
5. Cozer no forno a 200 graus por 10 minutos...para mais seco deixar 15 a 20 minutos verificar com o palito...
7. Podem fazer a vapor na CC é só colocar 1 lt de água na taça e programar 30 minutos a 120 graus.
8. Depois quando começar a ferver a panela de vapor com os copos tapados cada um deles com folha alumínio mas não fechando completamente para sair um pouco de vapor com a tampa da panela também...o tempo aqui da cozedura depende se querem com chocolate mole (20 minutos ou menos), sem chocolate mole (demora 30 minutos)

INGREDIENTES

- 200 GR DE CHOCOLATE ACIMA DE 70% DE CACAU
- 200 GR DE QUEIJO QUARK
- 6 OVOS
- 50 GR DE AÇÚCAR (COCO, MASCAVADO) FICA POUCO DOCE
- 40 GR DE FARINHA (FÉCULA DE BATATA)
- OPTO POR FAZER MUITAS VEZES METADE DA RECEITA...
- JÁ FIZ DE VÁRIAS FARINHAS COMO FÉCULA DE BATATA, ALFARROBA, AMÊNDOA, ESPELTA...E VÁRIOS AÇÚCARES, COCO, MASCAVADO, AMARELO (INDEPENDENTE DE TUDO É AÇÚCAR)