

Διαιτητικά cupcakes (καρότο - κακάο) με 100 θερμίδες απο το sidagi.gr!

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

Για τα cupcakes

1/2 φλιτζάνι (125 ml) τριμμένο καρότο από 2 καρότα

2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο

1 αυγό

1/2 φλιτζάνι (125 ml) χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γιαούρτι

110γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

3/4 κουταλάκι του γλυκού σόδα

1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1/2 φλιτζάνι (100γρ) ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι (50 γρ) κακάο

1/2 φλιτζάνι (125 ml) ζεστό νερό

Για τη γκανάζ

120 γραμμάρια κουβερτούρα, κατά προτίμηση γλυκόπικρη

1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο

Εκτέλεση

Για τα cupcakes

Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180 ° C.

Τρίβετε τα καρότο στη λεπτή επιφάνεια του τρίφτη. Στη συνέχεια στραγγίξτε το καρότο καλά για να βγάλει όλα τα περιττά υγρά.

Βάζετε σε ένα μπολ το τριμμένο καρότο μαζί με το ηλιέλαιο, το αυγό, το γιαούρτι, γάλα και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια ανακατεύετε το αλεύρι με το κακάο και τα προσθέτετε στο μείγμα καρότου. Ανακατεύουμε καλά. Τέλος προσθέτετε το ζεστό νερό και συνεχίζετε το ανακάτεμα.

Στη συνέχεια ρίχνετε το μείγμα σε 12 θέσεις για μάφινς με χαρτάκια. Ψήνετε για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς, στη δεύτερη σκάλα με αντιστάσεις. Τέλος βουτάτε τα cupcakes μέσα στη γκανάζ και σερβίρετε.

Για τη γκανάζ

Σε ένα ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος με βούτυρο για λίγα λεπτά να πάρει μια βράση.

Την ρίχνουμε στη ψιλοκομμένη κουβερτούρα και ανακατεύουμε απαλά με μια μαρίζ και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Απαιτούμενος χρόνος: 25 λεπτά

<http://www.sidagi.gr/section/gluka/content/-ftiaxte-diaititika-cupcakes-me-100-thermides>