

Κέικ σοκολάτας Caprese χωρίς αλεύρι με 5 υλικά (Video), από το sintayes.gr!

Το κέικ Caprese είναι ένα παραδοσιακό κέικ του νησιού Κάπρι της Ιταλίας. Είναι ένα πυκνό, υγρό κέικ χωρίς αλεύρι και γλουτένη, εμπλουτισμένο με σοκολάτα και αλεσμένα αμύγδαλα που του δίνουν μια εξαιρετική γεύση και υφή. Λέγεται ότι αυτό το κέικ είναι το αποτέλεσμα ενός λάθους, καθώς ο σεφ Carmine Di Fiore στις αρχές του εικοστού αιώνα, όταν έφτιαχνε αυτό το γλυκό ξέχασε να προσθέσει το αλεύρι στο μείγμα. Το αποτέλεσμα ήταν απλά εκπληκτικό ... ένα μαλακό και υγρό κέικ απλά θεϊκό. Από τότε αυτό το επιδόρπιο είναι ένα από τα πιο αγαπημένα γλυκά και τα σερβίρουν σε όλα τα ζαχαροπλαστεία στο Κάπρι ειδικά κατά μήκος της ακτής του Αμάλφι. Μια συνταγή (από [εδώ](#)) για ένα κέικ που αξίζει να δοκιμάσετε!

Μερίδες: 8

⌚ Χρόνος: 25 λ + 40 λ ψήσιμο

⚡ Δυσκολία: Εύκολη

Δείτε πιο κάτω σε βίντεο την εκτέλεση της συνταγής βήμα βήμα

Υλικά συνταγής

- 200 γρ. αμυγδαλόψιχα ασπρισμένη
- 200 γρ. ημίγλυκη κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 2/3 φλ. τσαγιού (150 γρ.) βούτυρο + λίγο επιπλέον για άλειμμα ταψιού
- 3/4 φλ. τσαγιού (150 γρ.) ζάχαρη (100 γρ.+50 γρ. χωριστά)
- 4 αυγά, χωριστά τους κρόκους με τα ασπράδια

Εκτέλεση συνταγής

1. Βουτυρώνετε και στρώνετε με λαδόκολλα τη βάση μιας φόρμας με αποσπώμενο πάτο 20 ή 23 εκ. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Ρίχνετε σε μούλτι τα αμύγδαλα, τα ψιλο-θρυμματίζετε σε μικρά κομματάκια, αφήνοντας και λίγα μεγαλύτερα κομματάκια (προσοχή όχι σε σκόνη-δείτε στο βίντεο).
2. Λιώνετε τη σοκολάτα μαζί με το βούτυρο σε μπεν μαρί, φροντίζοντας να μην ακουμπά το μπολ με τη σοκολάτα στο νερό της κατσαρόλας που σιγοβράζει, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να έχετε ένα λείο σοκολατένιο ρευστό μείγμα. Το αφήνετε στην άκρη να κρυώσει ελαφρώς.
3. Εν τω μεταξύ ρίχνετε τα ασπράδια μαζί με τα 50 γρ. ζάχαρη σε μπολ και τα χτυπάτε με καθαρό μίξερ σε πηχτή σαντιγί που να "στέκεται". Σε άλλο μεγάλο μπολ ρίχνετε τους κρόκους αυγών με τα υπόλοιπα 100 γρ. ζάχαρη και 1/4 κ.γ. αλάτι και τα χτυπάτε με το μίξερ πολύ καλά μέχρι να πήξει το μείγμα και πάρει ένα χλωμό κίτρινο χρώμα.
4. Προσθέτετε στο μείγμα κρόκων το χλιαρό μείγμα σοκολάτας και τα χτυπάτε με μίξερ μέχρι να ενσωματωθούν πλήρως. Ρίχνετε και τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και ανακατεύετε με σπάτουλα μέχρι να ομογενοποιηθούν ισομερώς.
5. Αρχίζετε να ρίχνετε σε δόσεις, λίγη τη φορά, τη σαντιγί μέσα στο μείγμα ανακατεύοντας με σπάτουλα, με απαλές κυκλικές κινήσεις από κάτω προς τα επάνω, μέχρι να ενσωματώνεται πλήρως μετά από κάθε προσθήκη.

6. Αδειάζετε το μείγμα στη φόρμα και το ψήνετε για 30-40 λ ή μέχρι ένα ξύλινο καλαμάκι που θα βυθίσετε στο κέντρο του κέικ βγει με λίγα ψίχουλα επικολλημένα επάνω του. Το βγάζετε από το φούρνο το μεταφέρετε σε σχάρα να κρυώσει εντελώς. Το μεταφέρετε σε πιατέλα και το σερβίρετε διακοσμημένο με ζάχαρη άχνη και φρούτα εποχής, ή με σαντιγί ή με ξηρούς καρπούς.

Δείτε στο video την εκτέλεση της συνταγής βήμα βήμα



<https://www.sintayes.gr/syntages/keik-sokolataw-caprese-choris>

[-aleyri-me-5-ylika-video/](#)