

Υγιεινό κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης , λάδι και πορτοκάλι από το «Taste of life by Betty» !!

Αυτό το κέικ έχει όλα τα καλά...το αλεύρι ολικής άλεσης που είναι γνωστό για την ευεργετική του δράση στον οργανισμό, το λάδι , το χυμό πορτοκαλιού ... τι καλύτερο λοιπόν για το κολατσιό μας ή για την ώρα του καφέ , του τσαγιού ή την ώρα της . . . λιγούρας. Η κατασκευή του είναι απλή και ξεφεύγει λίγο από την κλασική εκτέλεση του κέικ αλλά είναι πανεύκολο και ευχάριστο αφού δουλεύει και το χεράκι λίγο. Όσο για την υφή του, ίσως τρίβει λίγο παραπάνω απ'το κανονικό λόγω του λαδιού . . . αλλά είναι πεντανόστιμο!!!

Υλικά:

250γρ. λάδι (ελαιόλαδο ή ελαφρύ ή μισό-μισό)

250γρ. καστανή ζάχαρη

300γρ φαρίνα ολικής άλεσης

200γρ. φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

1 κ. γλ. μπέικιν

4 μεγάλα αυγά

ξύσμα από 2 πορτοκάλια

Εκτέλεση:

Πρώτα-πρώτα χτυπάμε στο μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη για αρκετή ώρα ωστε να αφατέψουν. Εδώ σταματάει το μίξερ. . . και προσθέτουμε το αλεύρι το οποίο ανακατεύουμε με το χέρι, το μπέικιν και το ξύσμα.

Τέλος, συνεχίζοντας το ζύμωμα με το χέρι , προσθέτουμε το λάδι και το χυμό...μέχρι να πετύχουμε ένα λείο και ομοιόμορφο μίγμα! Λαδώνουμε το πλάγια μιας μακρόστενης φόρμας για κέικ και στρώνουμε λαδόκολλα στο κάτω μέρος. Ρίχνουμε μέσα το μίγμα και αν θέλουμε πασπαλίζουμε την κορυφή του με 60 γρ. σταγόνες

κουβερτούρας , αν και δε θα μείνουν εκεί αλλά θα βυθιστούν...κανένας όμως δε θα παραπονεθεί γι' αυτό Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο , στους 180ο για 20 λεπτά και κατεβάζουμε στο 160ο για μισή ώρα ακόμα.

Όταν βγει από το φούρνο , το αφήνω για 5 λεπτά , αναποδογυρίζω σε μια σχάρα και περιμένω για λίγη ώρα μέχρι να κρυώσει...Με προσοχή το τοποθετώ στην πιατέλα μου!!!

[Πηγή: tasteoflife](#)