

Σοκολατόπιτα-σοκολατένια λάβα, ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ & ΒΟΥΤΥΡΟ, από την Μαρία Κούρτη και τις «Συνταγές για Διαβητικούς»

ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ.!!! ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΛΑΒΑ...(χωρίς ζάχαρη & βούτυρο (μια ιδέα της φίλης μου Χρύσας)



ΥΛΙΚΑ

- 1 δόση «Μερέντας» (Φτιάξτε την με 6 κ.σ. κακάο+1 κ.γλ. υγρή στέβια+15 κ.σ. εβαπορέ λάιτ)
- 2 αυγά
- 6 κ.σ. φαρίνα ολικής
- ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
 - 1 δόση μερέντας αλλά πιο υγρή δηλαδή 6 κ.σ. κακάο+1 κ.γλ.υγρή στέβια+15 κ.σ. εβαπορέ+12 κ.σ. νερό+1 κ.σ. κονιάκ
- ΕΚΤΕΛΕΣΗ
 - Ετοιμάζουμε την μερέντα μας βάζοντας όλα τα υλικά (κακάο-υγρή στέβια-εβαπορέ) και

χτυπάμε καλά με το σύρμα... Προσθέτουμε τα 2 αυγά ελαφρώς χτυπημένα και την φαρίνα ολικής... Ανακατεύουμε καλά βάζουμε σε αντικολ. φόρμα και ψήνουμε στους 170 για 20-25 λεπτά.. Ετοιμάζουμε το γλάσο σοκολάτας βάζοντας όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε πολύ καλά με το σύρμα... Όταν βγεί από τον φούρνο αφήνουμε λίγο να κρυώσει και ρίχνουμε από πάνω την ρευστή μερέντα μας σαν γλάσο σοκολάτας..

- Εύκολο, γρήγορο γλυκάκι χωρίς πολλές θερμίδες !!!

Ευχαριστώ την φίλη μου Χρύσα για την υπέροχη ιδέα της!!!!



..... . ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΑΠΟΛΑΥΣΗ.....

Αναρτήθηκε από μαρια κουρτη



<http://syntagesgiadiabitikoys.blogspot.gr/2016/03/blog-post.html?sref=fb>