

Πάστα ποντικάκι - Chocolate mice cakes by Akis Petretzikis!

• 8 Μερίδες

Συστατικά

Για το παντεσπάνι

- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 20 γρ. κακάο + έξτρα για το ταψί
- 3 αυγά μέτρια
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 30 γρ. ηλιέλαιο

Για τη μους

- 600 γρ. φυτική κρέμα, παγωμένη
- 600 γρ. [πραλίνα](#) φουντουκιού
- 1 πρέζα αλάτι

Για τη γκανάς

- 400 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο

320 γρ. κρέμα γάλακτος

• **2 κ.σ. σιρόπι γλυκόζης**

Για το σερβίρισμα

• **100 γρ. κουβερτούρα**

• **5 γρ. λευκή κουβερτούρα, [λιωμένη](#)**

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το παντεσπάνι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° στον αέρα.
- [Βουτυρώνουμε](#) και [πασπαλίζουμε](#) με κακάο ένα [ταψί](#) 25×35 εκ. και αφήνουμε στην άκρη. Θέλουμε το ύψος του ταψιού να είναι τουλάχιστον 5-6 εκ.
- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ με το σύρμα στη δυνατή ταχύτητα τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν, 3-5 λεπτά.
- Όσο χτυπάμε τα αυγά ανακατεύουμε σε ένα [μπολ](#) με ένα κουτάλι το αλεύρι, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι.
- Χαμηλώνουμε την ταχύτητα, προσθέτουμε το ηλιέλαιο και χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να ομογενοποιηθεί με το υπόλοιπο μείγμα.
- Βγάζουμε τον κάδο από το μίξερ και προσθέτουμε τα στερεά υλικά του μπολ.
- Ανακατεύουμε με μία σπάτουλα σιλικόνης με απαλές κινήσεις μέχρι να έχουμε ένα αφράτο μείγμα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και ισιώνουμε με μία σπάτουλα ώστε να απλωθεί ομοιόμορφα στην επιφάνεια του
- ταψιού.
- Ψήνουμε για 10-12 λεπτά.

- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε πάνω σε μία [σχάρα](#) να κρυώσει εντελώς. Δεν αφαιρούμε το παντεσπάνι από το ταψί.

Για τη μους

- Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ στη μεσαία ταχύτητα με το σύρμα τη φυτική κρέμα με την πραλίνα φουντουκιού και το αλάτι για 2-3 λεπτά.
- Στη συνέχεια δυναμώνουμε την ταχύτητα και χτυπάμε για άλλα 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει το μείγμα μας την υφή σαντιγί.
- Με ένα κουτάλι γεμίζουμε την ειδική θήκη (αυγό) με τη μους και τη βάζουμε στην κατάψυξη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Αδειάζουμε την υπόλοιπη μους πάνω από το παντεσπάνι και την απλώνουμε με μία σπαστή σπάτουλα ομοιόμορφα.
- Βάζουμε για 1 ώρα στην κατάψυξη για να σφίξει η μους.

Για τη γκανάς

- Κόβουμε τη σοκολάτα σε κομμάτια 1 εκ. και τα βάζουμε σε μία πλαστική κανάτα ή σε κάποιο δοχείο που να μας επιτρέπει να χύνουμε εύκολα τη γκανάζ.
- Βάζουμε την κρέμα γάλακτος και το σιρόπι γλυκόζης σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά.
- Ανακατεύουμε με ένα [σύρμα χειρός](#) και αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει η κρέμα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο μπολ με τη σοκολάτα και ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να έχουμε μία λεία και γυαλιστερή γκανάς.

Για τη συναρμολόγηση

- Αφαιρούμε το ταψί και την ειδική θήκη αυγού από την κατάψυξη.
- Αφαιρούμε με τη βοήθεια της λαδόκολλας το παντεσπάνι από το ταψί και μετά αφαιρούμε με προσοχή τη λαδόκολλα.
- Με ένα μαχαίρι που το βάζουμε σε βραστό νερό και το

σκουπίζουμε καλά κάθε φορά, κόβουμε γύρω γύρω 5 χιλ. από το γλυκό μας, για να ισιώσουμε εντελώς τις πλευρές του. Κάθε φορά που κόβουμε μια πλευρά, βουτάμε το μαχαίρι στο καυτό νερό, το σκουπίζουμε και κόβουμε την επόμενη πλευρά.

- Το γλυκό που μένει το κόβουμε σε 8 ορθογώνια παραλληλόγραμμα με τον ίδιο τρόπο.
- Ξεφορμάρουμε τη μους από τη φόρμα αυγό και τη στηρίζουμε πάνω σε κάθε κομμάτι.
- Μεταφέρουμε κάθε κομμάτι πάνω σε ένα ταψί με σχάρα αφήνοντας κενό μεταξύ τους.
- Κάτω από τη σχάρα βάζουμε ένα ταψάκι για να μαζέψουμε την επιπλέον γκανάζ.
- Με τη βοήθεια της κανάτας ή με μια κουτάλα καλύπτουμε με τη τη γκανάζ κάθε κομμάτι και μεταφέρουμε τη σχάρα με το ταψάκι στο ψυγείο όπου και τα αφήνουμε για 1 ώρα τουλάχιστον να σφίξει.

Για τη διακόσμηση

- Κόβουμε τη σοκολάτα σε κομμάτια και τη ρίχνουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια.
- Χτυπάμε για 4-5 λεπτά μέχρι η σοκολάτα να λιώσει ελαφρά και να πάρει υφή σαν πλαστελίνη.
- Πλάθουμε μακρόστενα κομμάτια 1εκ. για την ουρά και στρογγυλά για τα αυτιά.
- Διακοσμούμε με τα κομμάτια τα ποντικάκια μας και είμαστε έτοιμοι να σερβίρουμε όταν με τη βοήθεια μιας οδοντογλυφίδας που βουτάμε την άκρη της στη λευκή σοκολάτα ζωγραφίσουμε τα μάτια τους.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

1051

Θερμίδες (kcal)

53 %

75.0

Λιπαρά (γρ.)

107 %

25.0

Κορ.Λίπη (γρ.)

125 %

73.0

Υδατ/κες (γρ.)

28 %

58.0

Σάκχαρα (γρ.)

64 %

17.0

Πρωτεΐνη (γρ.)

34 %

8.3

Φυτικές Ίνες (γρ.)

33 %

0.59

Αλάτι

(γρ.)

10 %

*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

*Ο διατροφικός πίνακας και τα διατροφικά σύμβολα αφορούν τη βασική συνταγή και όχι τις προτάσεις σερβιρίσματος.

<https://akispetretzikis.com/el/categories/glyka/pasta-pontikaki>

Chocolate mice cakes

Ingredients

For the cake layer

- 50 g all-purpose flour
- 20 g cocoa + extra for the baking pan
- 3 medium eggs
- 50 g granulated sugar
- 1 teaspoon baking powder
- pinch of salt
- 30 g sunflower oil

For the mousse

- 600 g dairy-free heavy cream, ice cold
- 600 g chocolate [praline](#)
- pinch of salt

For the ganache

- 400 g chocolate couverture, 55% cocoa
- 320 g heavy cream
- 2 tablespoons glucose syrup

To serve

- 100 g chocolate couverture
- 5 g white chocolate couverture, [melted](#)

Method

For the cake layer

- Preheat the oven to 180° C (356° F) set to fan.
- [Butter](#) and [flour](#) with cocoa powder a 25X35 cm [baking pan](#), and set it aside. You want the pan's height to be at least 5-6 cm.

- In a mixer's bowl, beat the eggs and the sugar with the whisk attachment at high speed, until fluffy, for about 3-5 minutes.
- While you are beating the eggs, in a [bowl](#) mix the flour, cocoa powder, baking powder, and salt, with a spoon.
- Lower the speed, add the sunflower oil, and beat for 1 minute, until it is homogenized with the rest of the mixture.
- Remove the bowl from the mixer and add in the solid ingredients of the other bowl.
- Mix softly with a silicone spatula, until there is a fluffy mixture.
- Pour the mixture into the baking pan and with a spatula, straighten it so that it is spread evenly onto the pan's surface.
- Bake for 10-12 minutes.
- Remove from the oven and set on a [rack](#) to cool completely. Do not take the cake out of the baking pan.

For the mousse

- In a mixer's bowl, beat the dairy-free heavy cream, chocolate praline, and salt with the whisk attachment at medium speed, for 2-3 minutes.
- Then, increase the speed and beat for 2-3 more minutes, until your mixture has a whipped cream texture.
- With a spoon, fill the special cases (egg) with the mousse, and place it in the freezer until needed.
- Pour the remaining mousse over the cake, and spread it evenly with a curved spatula.
- Place it in the freezer for 1 hour, so that the mousse thickens.

For the ganache

- Cut the chocolate into 1 cm pieces and add them into a plastic jug or into a container that allows you to pour the ganache easily.

- Add the heavy cream and the glucose syrup into a **pot** over medium heat.
- Mix with a **hand whisk** and allow some time for the cream to start boiling.
- Pour the mixture into the bowl with the chocolate, and mix with a spatula until there is a silky and shiny ganache.

To assemble

- Remove the baking pan and the special egg cases from the freezer.
- With some parchment paper, remove the cake layer from the baking pan, and then carefully remove the parchment paper.
- With a knife that you each time place into boiling water and then drying it well, cut 5 mm around your cake, in order to completely straighten its sides. Each time you cut one side, dip the knife into the hot water, dry it, and then cut the next side.
- Cut the remaining cake into 8 rectangles, by following the same process.
- Take the mousse out of the egg cases and place it onto each rectangle piece.
- Transfer each piece onto a roasting pan with a rack, by leaving a gap between them.
- Place a baking pan under the rack, in order to collect the excess ganache.
- With a jug or a ladle, cover each piece with the ganache and transfer the rack along with the pan into the refrigerator, where you set them for at least 1 hour to thicken.

For the decoration

- Cut the chocolate into pieces and add it to a food processor.
- Beat for 4-5 minutes, until the chocolate slightly melts

and has a modeling clay-like texture.

- Shape elongated 1 cm pieces for the tail and round ones for the ears.
- Decorate your mice with the pieces, and then you are ready to serve them after painting their eyes with a toothpick dipped into white chocolate.

Nutritional Chart

Nutrition information per portion

1051

Calories (kcal)

53 %

75.0

Total Fat (g)

107 %

25.0

Saturated Fat (g)

125 %

73.0

Total Carbs (g)

28 %

58.0

Sugars (g)

64 %

17.0

Protein (g)

34 %

8.3

Fibre (g)

33 %

0.59

Sodium (g)

10 %

*Based on an adult's daily reference intake of 2000 kcal.

*The nutritional chart and the symbols refer to the basic recipe and not to the serving suggestions.

<https://akispetretzikis.com/en/categories/glyka/pasta-pontikaki>