

بودينج الشوكولاتة النباتي الخالي من الجلوتين

النشخص : 10

الوقت الكلي: 50 min

وقت التحضير: 20 min

وقت الطبخ: 30 min

المكونات :

من اجل عمل الكيك:
حوالي 1 كوب (105 جرام) طحين الشوفان
حوالي 1/2 كوب (80 جرام) سكر القصب الكامل او سكر جوز الهند
4/1 كوب (25 جرام) بودرة كاكاو
1/8 1 ملعقة صغيرة بودرة خبز
حوالي 1/2 ملعقة صغيرة ملح
حوالي 1/3 كوب (80 مل) حليب خالي من منتجات الالبان (أنا استخدمت حليب الشوفان)
3/1 كوب (90 جرام) صلصة تفاح (انظروا للمقدهمة)
3 ملاعق كبيرة (50 جرام) بيض الشيا
3 ملاعق كبيرة (45 جرام) زبدة لوز
1 ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا
4/1 كوب (45 جرام) شوكولاتة داكنة, مقطعة
من اجل عمل الصلصة:
1/2 2 ملعقة كبيرة بودرة كاكاو
حوالي 1/2 كوب (80 جرام) سكر القصب الكامل او سكر جوز الهند
3/2 كوب (180 مل) ماء مغلي
4/3 ملعقة صغيرة قهوة سريعة التحضير

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350 ف أو 160 س. وتجهز صينية سيراميك متوسطة الحجم او طبق بيركس بالقليل من الزيت (النوع الذي استخدمته طوله 23 سم وعرضه 14 سم) ثم نضعه على صينية خبز الفرن ونتركه جانبا.
2. وفي وعاء متوسط الحجم نقلب طحين الشوفان, السكر, بودرة الكاكاو, بودرة الخبز, والملح معا.
3. وفي وعاء اخر حجمه صغير او كوب قياس زجاجي نمزج الحليب, صلصة التفاح, بيض الشيا, زبدة اللوز, والفانيليا معا.
4. وفي وعاء ثالث حجمه صغير ايضا او كوب قياس زجاجي نمزج بودرة الكاكاو, السكر, والقهوة معاً, من اجل عمل الصلصة, ونشغل الغلاية الكهربائية لغلي الماء.
5. نضيف المزيج السائل الى مزيج الكيك الجاف ونمزج لتختلط المكونات, مع اضافة الشوكولاتة المقطعة في التقلبات الاخيرة. ننقل مزيج الكيك الكثيف للطبق المهجز مسبقاً, ونفرد المزيج بتساوي.
6. نضيف الماء المغلي الى مكونات الصلصة الجافة ونمزج جيداً لتختلط. ثم بحرص وببطء نسكبها على مزيج الكيك.
7. نضع الطبق على صينية خبز الفرن, ونخبز حوالي 25 الى 30 دقيقة. سيكون قد تشرب معظم السائل, مع وجود برك صغيرة من الصلصة ظاهرة وتصدر فقاعات.
8. نترك الكيك يبرد لـ 10 دقائق ثم نقدمه وهو مازال دافئ مع ايس كريم خالي من منتجات الالبان.