

VESELĪGĀ APELSĪNU KŪKA



VESELĪGĀ APELSĪNU KŪKA



12 porcijas - 18 cm cepamā forma

KĀPĒC VESELĪGĀ APELSĪNU KŪKA?

Šīs kūkas pagatavošanā izmantosim maltas mandeles, jeb tā saucamos mandeļu miltus, kas uzturvērtības ziņā ir daudz vērtīgāki nekā parastie kviešu milti. Izmantojot mandeļu miltus kviešu miltu vietā iegūsim kūku bez glutēna. Cukura vietā izmantosim cukura aizstājēju Ksilītu. Tas uzturvērtības ziņā satur divas reizes mazāk kaloriju nekā cukurs, un ir vērtīgs tiem cilvēkiem, kas no uztira cenšas izslēgt cukuru tā kaitīgās ietekmes dēļ. Šī kūka būs piemērota tiem, kas pieturās pie populārās keto dieātas. Ir veikti daudz pētījumi par ksilīta īpašībām un vairāki pētījumi avoti min, ka Ksilīts efektīvi stimulē imūnsistēmu, gremošanu, lipīdu un kaulu vielmaiņu. Ksilīts palīdz kontrolēt glikēmiju un aptaukošanos; samazina ausu un elpceļu infekcijas un neveido kariesu. Ksilīta vietā šajā receptē proporcijās 1:1 var izmantot Eritritolu, vai abu maisījumu. Pārējo saldinātāju proporcijas jāizvērtē un jāpielāgo atbilstoši ražotāja ieteikumiem. Tāpat klasiskajā versijā saldinātāja vietā varat izmantot cukuru, arī proporcijās 1:1 vai saldinātāja un cukura maisījumu.

IZEJVIELU SAGATAVOŠANA

Kā pagatvot apelsīnu biezeni

Šī kūka ir īpaša ar to, ka tās pagatavošanā izmantosim apelsīnu biezeni, kas gatavots izmantojot visu augli, ieskaitot tā mizu. Šāds apelsīnu biezenis būs vērtīgāks par biezeni, kas gatavots tikai no iekšējā augļa. Šis biezenis saturēs vairāk šķiedrvielu, vitamīnu un vērtīgo augu savienojumus polifenolus.

Es parasti gatavoju biezeni savlaicīgi un vāru vismaz 6 apelsīnus.

No vidēji lieliem 6 apelsīniem, kad tos novārīsi un sablenderēsi, sanāks aptuveni 1 kg biezeņa. Atlikumu, ko neizmantosi kūkas pagatavošanai, var ielikt kastītē vai maisiņā un uzglabāt saldētavā vairākus mēnešus.

Apelsīnus pārlej ar ūdeni un uzvāri. Vāri 30 minūtes, tad nolej ūdeni un pārlej apelsīnus ar tīru ūdeni. Atkārto vārīšanas procesu 3 reizes, katru reizi ūdeni vārot 30 minūtes. Šādi mazināsies apelsīnu mizas raksturīgais rūgtums un arī iespējamo pesticīdu klātbūtne, kurus izmanto uzglabājot apelsīnus.

Novārītus apelsīnus sagriez daiviņās, izņem sēklas. Nomizo. Mizai ar smalku nazīti izgriez balto daļu. Ja apelsīns būs kārtīgi novārīts, baltumu izgriezt nebūs sarežģīti. Notīrītas mizas kopā ar apelsīna augļa mīksto daļu sablenderē. Blenderē tā lai konsistence ir viendabīga un nepaliek apelsīnu mizu gabaliņi. Ja biezenis būs sablenderēts pareizi, tad miziņas izskatīsies kā mazi koši oranži punktiņi. Jo kārtīgāk sablenderēts biezenis, jo kūkas struktūra būs maigāka.

Ja Tev ir iespēja, vienmēr izvēlies bioloģiski audzētus apelsīnus, kuru miza nav apstrādāta ar kaitīgām vielām.

Kā pagatvot mandeļu miltus

Protams, ērtāk būs iegādāties jau gatavus mandeļu miltus. Tie patiesība nav milti, nosaukums milti ir dēļ smalkā maluma. Parasti rūpnieciski samaltas mandeles ir samaltas ļoti smalki. Bet vari pagatvot mandeļu miltus arī mājas apstākļos.

Mandeļu miltu pagatavošanai vari izmantot gan blanšētas mandeles, gan mandeles ar visu brūno miziņu. Abu uzturvērtība, vitamīnu un šķiedrvielu saturs ir ļoti minimāli atšķirīgs. Taču ja skaiti katru ogļhidrātu gramu, tad izvēlies blanšētas mandeles.

Mandeles vari blanšēt arī mājas apstākļos. Lai noņemtu mandelēm brūno miziņu, mandeles pārlej ar ūdeni un uzvāri. Vāri aptuveni vienu minūti. Ūdeni nolej, atdzesē, iemērcot tās aukstā ūdenī. Nolej auksto ūdeni un noberzē mandelēm miziņu. Ja mandeles blanšē pati, tad pirms no tām pagatvot miltus, tās vajadzēs izžāvēt. Tāpēc blanšēšanu veic savlaicīgi.

Lai pagatavotu miltus vislabāk izmantot jaudīgu virtuves kombainu, kuriem ir speciāls trauks riekstu malšanai. Bet mazus daudzumus miltu vari pagatvot arī kafijas dzirnaviņās. Sākumā mandeles nedaudz sasmalcini. Ja izmanto precīzu daudzumu kāds norādīts receptē, tad, lai mandeles samaltos smalkāk un malšanas procesā tām neatdalītos tauki, maļot, vari pievienot saldinātāju. Receptē izmantojām Ksilītu.

Daži vārdi par olām

Olām, kuras izmantosi kūkas pagatavošanā jābūt istabas temperatūrā. Tāpēc tās savlaicīgi izņem no ledusskapja. Ja gadījumā tas ir aizmirsies, tad vari uzsildīt olas (ar visu čaumalu) ievietojot tās siltā ūdenī. Vidēji liela ola, bez čaumalas, sver aptuveni 50 gr (dzeltenums ar baltumu kopā). Receptei tev vajadzēs apmēram 5 vidēji lielas olas.

Veselīgā apelsīnu kūka

- ☐ 340 g apelsīnu biezenis
- ☐ 240 g olas
- ☐ 100 g cukura aizvietotājs (ksilīts, eritritols)
- ☐ 190 g mandeļu milti
- ☐ 5 g cepamais pulveris

PAGATVOŠANAS METODE

.....

- Uzsildi krāsni līdz 170C (cepšanas temperatūra mājas krāsnī 160C, konvekcijas krāsnī 140C)
- Apelsīnu biezenim pievieno olas un visas sausās izejvielas, sablenderē
- Visu masu ielej silikona formā , liec uz cepamās paplātes un ievieto iepriekš uzkarstētā krāsnī. Noregulē cepšanas temperatūru uz 160 C (konvekcijas krāsnij uz 140C). Cep 1 stundu. Ievēro, ka cepšanas laiks dažādām krāsnīm var būt atšķirīgs, bet ne mazāks kā 1 stunda.
- Pēc izcepšanas, neizņemot no formas , kūku pilnībā atdzesē. Lai tā ātrāk atdzistu, , ievieto to ledusskapī. Kad kūka pilnībā atdzisusi, izņem to no formas. Pirms izņemšanas uz stundu ievieto kūku saldētavā, tas atvieglos izņemšanu formas. Ja kūka būs silta, to ņemot ārā no formas var sabojāt!
- Kūku var dekorēt ar maltu saldinātāju, vai apelsīnu ievārījumu (kas pagatavots izmantojot saldinātāju). Bet var to baudīt arī nedekorētu, jo tā ir ļoti sulīga un garšīga bez jebkādiem papildinājumiem. To var baudīt arī ar grieķu jogurtu.
- Kūku var sadalīt 12 porcijās un sasaldēt. Saldētu var uzglabāt līdz 3 mēnešiem, lai tā saglabātu savas kvalitātes īpašības.