29 Οκτωβρίου 2014

Σπιτικό κέικ σοκολάτα – λεμόνι ολικής άλεσης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια πολύ γευστική συνταγή με αγνά υλικά. Μπορεί να αποτελέσει ένα υγιεινό – ολικής άλεσης γλύκισμα για όλη την οικογένεια.

Υλικά
1 φλιτζάνι μαργαρίνη
2 φλιτζάνια ζάχαρη
3 αυγά
2 φλιτζάνια αλεύρι ολικής άλεσης
5 κουτ. σούπας baking powder
3 κουτ. σούπας κακάο
2 κουτ σούπας γάλα
Ξύσμα από 1 λεμόνι ακέρωτο
2 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι

Εκτέλεση
Σε ένα μπολ χτυπάμε καλά τη μαργαρίνη (σε θερμοκρασία δωματίου) με τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέτουμε και τα αυγά και συνεχίζουμε το χτύπημα για 2 λεπτά ακόμη. Προσθέτουμε το αλεύρι και το baking powder και αναμιγνύουμε καλά μέχρι να γίνει μια ομοιογενής ζύμη. Στη συνέχεια μοιράζουμε τη ζύμη σε 2 ίσα μέρη. Στο ένα μέρος προσθέτουμε το κακάο και το γάλα και ανακατεύουμε καλά και στο άλλο μέρος προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό λεμόνι και ανακατεύουμε επίσης.
Σε μια λαδωμένη και αλευρωμένη φόρμα προσθέτουμε εναλλάξ μια κουταλιά από τη μία ζύμη και μια κουταλιά από την άλλη μέχρι να τελειώσουν και οι δύο. Στο τέλος περνάμε από τη μέση της φόρμας ένα μαχαίρι κατά μήκος, σα να θέλουμε να

κόψουμε τη φόρμα. Με τον τρόπο αυτό ανακατεύονται ελάχιστα οι ζύμες και φτιάχνεται ένα ωραίο σχέδιο μέσα στο κέικ. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να βυθίζουμε ένα μαχαίρι και να βγαίνει καθαρό.

Πηγή:neadiatrofis.gr