

ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΕΪΚΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (CHOCOLATE CUPCAKES)



με ένα μυστικό συστατικό*: Τα αγαπημένα του Ροζ Πάνθηρα

ΥΛΙΚΑ

Μερίδες: 8-10

- 100 g κρύα, βραστά παντζάρια * (χωρίς ξύδι)
- 100 g μαλακό βούτυρο
- 100 g άσπρη κρυσταλλική ζάχαρη
- 2 μετρίου μεγέθους αυγά
- 75 g αλεύρι ζαχαροπλαστικής (φουσκώνει μόνο του)
- 25 g κακάο (κοσκινισμένο)
- 1 κουταλάκι baking powder
- Λίγη ζάχαρη άχνη (προαιρετικά) για το πασπάλισμα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Προθέρμανε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
2. Ψιλόκοψε το βρασμένο παντζάρι και βάλε το με όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα blender ώστε να ανακατευτεί καλά και να έχεις μία απαλή κρέμα.
3. Βάλε το μίγμα αυτό σε ατομικά χάρτινα φορμάκια, ειδικά για το φούρνο και ψήσε τα για 15-20 λεπτά περίπου μέχρι να φουσκώσουν και να σφίξουν.
4. Βγάλε τα από το φούρνο και άσε τα να κρυώσουν.
5. Προτού σερβίρεις μπορείς να τα πασπαλίσεις με ελάχιστη ζάχαρη άχνη.

Παντζάρια ναι! Αυτό είναι το μυστικό της επιτυχίας σε αυτή τη συνταγή. Η φυσική γλυκύτητα του παντζαριού επιτρέπει τη μείωση της προσθήκης ζάχαρης στη συνταγή. Τα κάνει αφράτα και υγρά αντικαθιστώντας μέρος από τα λιπαρά/βούτυρο. Έτσι είναι πολύ πιο υγιεινό από τα συνηθισμένα cupcakes. Η υψηλή θρεπτική αξία του λαχανικού αυτού και οι αντιφλεγμονώδεις κάνει τα κέικ μας ακόμη πιο ξεχωριστά.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>