



Αφράτο κέικ με σιρόπι και μπαχαρικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Βάζουμε τη ζάχαρη, τα μπαχαρικά και τα 200 ml νερό σε μία κατσαρόλα και σιγοβράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να γίνει ένα ελαφρύ σιρόπι.
- Σβήνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το ξύσμα και το cointreau.
- Αφήνουμε να κρυσταλλώσει σε θερμοκρασία δωματίου και μετά βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει.

Για το κέικ

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε τη ζάχαρη και το αυγό και χτυπάμε με το φτερό σε μέτρια ταχύτητα. Κοσκινίζουμε σε ένα μπολ το κακάο με το αλεύρι και ρίχνουμε μέσα και το ξύσμα πορτοκαλιού.
- Έπειτα ρίχνουμε μέσα στον κάδο το εκχύλισμα βανίλιας, το σπορέλαιο και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν τα υλικά.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το 1/3 του αλευριού και έπειτα ρίχνουμε το 1/3 του γάλατος. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και τελειώνουμε με το μείγμα αλευριού. Βάζουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί 30x20 εκ.
- Βάζουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε για 25-30 λεπτά ή μέχρι να βάζουμε στο κέικ ένα μαχαίρι και να βγαίνει καθαρό.
- Αφήνουμε για ένα λεπτό το κέικ έξω και με ένα μαχαίρι του κάνουμε μερικές τρύπες. Αυτό το κάνουμε ώστε να μπορέσει να ρουφήξει το σιρόπι. Όπως είναι ζεστό το κέικ ρίχνουμε το κρύο σιρόπι.
- Περιμένουμε να απορροφηθεί το σιρόπι και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το σιρόπι

- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 στικ κάρδαμο (κακουλέ)
- 1 στικ κανέλα
- 1 λοβό βανίλιας
- 8 κόκκους πιπεριού
- 2 κ.σ. μέλι
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 50 ml λικέρ πορτοκάλι

Για το κέικ

- 300 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 175 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 175 ml γάλα
- 100 γρ. σπορέλαιο
- 1 αβγό, χτυπημένο
- 2 κ.σ. κακάο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

424 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	3.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	62.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	23%	17%	24%
34.7 Σάκχαρα (γρ.)	6.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.4 Αλάτι (γρ.)
39%	12%	11%	7%