



# Κέικ καρύδας

**1 ώρα**Χρόνος  
Εκτέλεσης**12**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κέικ

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Παίρνουμε 3 αποσπώμενες φόρμες κέικ των 22 εκ. και καλύπτουμε με λαδόκολλα, βουτυρώνουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τα αποξηραμένα φρούτα, το μπεϊκιν πάουντερ και το αλάτι. Αφήνουμε στην άκρη.
- Βάζουμε τη ζάχαρη και τους κρόκους αυγών στο μπολ του μίξερ με το φτερό. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να αφρατέψει.
- Προσθέτουμε τη μαγιονέζα, το γάλα καρύδας, το βουτυρόγαλα, το εκχύλισμα καρύδας και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- Καθώς το μίξερ χτυπάει, ρίχνουμε σιγά σιγά τα στερεά υλικά μέχρι το μείγμα να σφίξει.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Καθαρίζουμε τον κάδο του μίξερ, τον σκουπίζουμε καλά και βάζουμε τα ασπράδια αυγών.
- Αντικαθιστούμε το φτερό με ένα σύρμα.
- Χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να αφρατέψουν καλά και τα αναμειγνύουμε με απαλές κινήσεις στο μείγμα του κέικ.
- Χωρίζουμε το μείγμα στις προετοιμασμένες φόρμες και απλώνουμε με μια μαρίζ.
- Χτυπάμε τις φόρμες ελαφρά στον πάγκο να αποβάλλουν τις μεγάλες φούσκες.
- Ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά μέχρι μια οδοντογλυφίδα να εισέρχεται στη μέση και να εξέρχεται καθαρή.
- Αφήνουμε τα κέικ να κρυσώσουν για 20 λεπτά στις φόρμες.
- Αναποδογυρίζουμε στις σχάρες και αφήνουμε να κρυσώσουν.

Για τη μαρέγκα

- Σε ένα μίξερ χτυπάμε τα ασπράδια αυγών σε ένα μπολ μέχρι να αφρατέψουν, για 5-7 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη.
- Βράζουμε τη ζάχαρη με 100 ml νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με ένα θερμόμετρο.
- Βράζουμε, χωρίς να ανακατεύουμε μέχρι το θερμόμετρο να δείξει 120 βαθμούς, για 4-5 λεπτά.
- Με το μίξερ στη χαμηλή ταχύτητα, σιγά σιγά περιχύνουμε το ζεστό σιρόπι στα ασπράδια αυγών μέχρι να αναμειχθούν καλά.
- Αυξάνουμε την ταχύτητα και χτυπάμε μέχρι η μαρέγκα να γίνει παχύρρευστη και λεία, για 3 λεπτά ακόμη.

Για τη διακόσμηση

- Βάζουμε μία στρώση κέικ σε μία πιατέλα και απλώνουμε 3 κούπες από τη μαρέγκα πάνω στο κέικ.
- Πασπαλίζουμε με ¼ της κούπας καρύδα.
- Επαναλαμβάνουμε με τη δεύτερη στρώση και τοποθετούμε την υπόλοιπη στρώση από πάνω.
- Καλύπτουμε την επιφάνεια και τα πλάγια με την υπόλοιπη μαρέγκα και το εξωτερικό του κέικ με την υπόλοιπη καρύδα, πιέζοντας ελαφρά να κολλήσει.
- Αφήνουμε το κέικ να κρυσώσει για 30 λεπτά για να σφίξει η μαρέγκα.
- Το σερβίρουμε κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου.

## Συστατικά

Για το κέικ

- βούτυρο, ανάλατο, για το γρσαρίσμα
- 240 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 150 γρ. φρούτα, αποξηραμένα
- 1 κ.γ. μπεϊκιν πάουντερ
- 1 κ.γ. αλάτι
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 3 κρόκους
- 3 ασπράδια
- 200 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- 150 γρ. γάλα καρύδας
- 1 κ.σ. ξινόγαλο
- 2 κ.γ. εκχύλισμα καρύδας
- 2 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 200 γρ. ινδοκάρυδο, για το σερβίρισμα

Για τη μαρέγκα

- 6 ασπράδια
- 250 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 ml νερό

## Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

540 Θερμίδες (kcal)	26.6 Λιπαρά (γρ.)	12.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	67.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	38%	61%	26%
52.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.69 Αλάτι (γρ.)
57%	12%	19%	11%