



Υγρό Κέικ Σοκολάτας με Καρύδα σε κούπα

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

1

Μερίδες



Συστατικά

- 1/4 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές της σούπας σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη
- 2-4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη κρυσταλλική/καρύδας,
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 μικρό αυγό
- 3 κουταλιές της σούπας γάλα καρύδας
- 3 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας
- 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- 30 γραμμάρια σοκολάτα υγείας

Για γαρνίρισμα

- σαντιγύ
- τρούφα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Λιπάνετε ελαφρά μια κούπα με βούτυρο / σπρέι μαγειρέματος. Προσθέστε το αλεύρι, τη σκόνη κακάου, τη ζάχαρη και μια πρέζα αλατιού. Χτυπήστε το όλα μαζί με ένα πιρούνι.
- Προσθέστε το αυγό, το γάλα καρύδας, το λάδι καρύδας και τη βανίλια. Χρησιμοποιήστε ένα πιρούνι για να χτυπήσετε το μείγμα μαζί μέχρι να συνδυαστούν. Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι έχετε ενσωματώσει όλο το αλεύρι από το κάτω μέρος της κούπας.
- Σπάστε ελαφρά τη σοκολάτα σε κομματάκια και τοποθετήστε την στο κέντρο της κούπας.
- Τοποθετήστε την κούπα στον φούρνο στους 180° C για 15 λεπτά. Ίσως χρειαστεί να το ελέγξετε μετά από 12 λεπτά ανάλογα με τον φούρνο σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να το τοποθετήσετε σε φούρνο μικροκυμάτων για 1,5-2 λεπτά σε υψηλή ισχύ..
- Αφήστε το κέικ να κρυώσει για 1 λεπτό και στη συνέχεια γαρνίρετε με σαντιγί και τρούφα.