

# **Torcik czekoladowy**

## **Składniki**

*na tortownicę o średnicy 15-20 cm*

### Ciasto

60 g masła klarowanego <sup>(1)</sup>  
100 ml mleka krowiego <sup>(2)</sup> lub roślinnego <sup>(3)</sup>

60 g gorzkiego kakao <sup>(4)</sup>

4 jajka <sup>(5)</sup>

250 g jabłka <sup>(6)</sup>

100 g mąki owsianej <sup>(7)</sup> (można w wersji bezglutenowej)

100 g mąki kasztanowej (może być owsiana lub jaglana)

½ łyżeczki sody

### Krem

200 g płatków owsianych

40 g wiórków kokosowych <sup>(8)</sup>

2 szklanki mleka krowiego <sup>(2)</sup> lub roślinnego <sup>(3)</sup>

2 jajka <sup>(5)</sup>

80 g daktyli <sup>(8)</sup>

50 g masła klarowanego <sup>(1)</sup> lub zwykłego <sup>(9)</sup>

70 g oleju kokosowego <sup>(10)</sup>

### Polewa czekoladowa

100 g oleju kokosowego <sup>(10)</sup>

100 ml mleka krowiego <sup>(2)</sup> lub roślinnego <sup>(3)</sup>

50 g miodu <sup>(11)</sup>

80 g gorzkiego kakao <sup>(4)</sup>

## **Wykonanie**

1. Zrobić ciasto:
  - a. Masło klarowane i mleko podgrzać do rozpuszczenia tłuszczu. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę. Wystudzić.
  - b. Jajka ubić na puszystą masę. Nie przerywając ubijania, dodawać stopniowo masę kakaową.
  - c. Do masy dodać jabłko zmiksowane na gładką masę i delikatnie wymieszać.

- d. Mąki oraz sodę wymieszać i dodać do masy. Wymieszać dokładnie.
- e. Piec 50 minut w 180 st. C.
2. W międzyczasie przygotować krem:
  - a. Płatki owsiane i wiórki kokosowe zmielić na proszek.
  - b. Dodać mleko, jajko i ugotować gęsty budyń. Schłodzić.
  - c. Daktyle zmielić na gładką masę, dodać do nich krem, masło i olej. Utrzeć na gładką masę.
3. Ciasto przekroić na cztery okrągłe spody i przełożyć kremem. Schłodzić przez chwilę i w międzyczasie przygotować polewę.
4. Polewa czekoladowa:
  - a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpielii wodnej.
  - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę.
5. Oblać ciasto polewą i schłodzić.

### Wykonanie (Thermomix)

1. Zrobić ciasto:
  - a. Masło klarowane i mleko podgrzać do rozpuszczenia tłuszczu (5 min, 80 st. C, obr. 2). Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. 3; z motylkiem). Wystudzić.
  - b. Jajka ubić na puszystą masę (7 min, obr. 4, z motylkiem). Nie przerywając ubijania, dodawać stopniowo masę kakaową (1 min, obr. 3).
  - c. Do masy dodać jabłko zmiksowane na gładką masę i delikatnie wymieszać (30 sek, obr. 3).
  - d. Mąki oraz sodę wymieszać i dodać do masy. Wymieszać dokładnie (1 min, obr. 2).
  - e. Piec 50 minut w 180 st. C.
2. W międzyczasie przygotować krem:
  - a. Płatki owsiane i wiórki kokosowe zmielić na proszek (30 sek., obr. 10).
  - b. Dodać mleko, jajko i ugotować gęsty budyń (15 min, 95 st. C, obr. 2). Schłodzić.
  - c. Daktyle zmielić na gładką masę (10 sek., obr. 10; potem 3 min, obr. 3), dodać do nich krem, masło i olej. Utrzeć na gładką masę (30 sek., obr. 4).
3. Ciasto przekroić na cztery okrągłe spody i przełożyć kremem. Schłodzić przez chwilę i w międzyczasie przygotować polewę.
4. Polewa czekoladowa:
  - a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpielii wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
  - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. 3; z motylkiem).
5. Oblać ciasto polewą i schłodzić.

## Wskazówki

- (1) **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)
- (2) **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka
- (3) **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)
- (4) **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach
- (5) **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)
- (6) **jablka:** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)
- (7) **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych
- (8) **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe
- (9) **masło:** najzdrowsze masło można przygotować samemu w domu; przepis [tutaj](#)
- (10) **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany

przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

<sup>(11)</sup> **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)