

1 Ιουνίου 2014

## Κέικ σοκολάτας για δίαιτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι ανάγκη να απαρνηθείτε εντελώς τους πειρασμούς

### **ΥΛΙΚΑ:**

10 κουτ.σουπ. καλαμποκέλαιο ή αγνό παρθένο ελαιόλαδο,

6 κουτ. σουπ. κακάο άγλυκο κοσκινισμένο,

2 φλιτζ. φαρίνα ολικής αλέσεως,

1 κουτ. γλ. μαγειρική σόδα,

2 βανίλιες, 2 κουτ. σουπ. ξίδι,

2 φλιτζ. νερό, 1 1/2 φλιτζ. τσαγιού μαύρη ζάχαρη,

1 ώριμη μπανάνα πολτοποιημένη,

1 αυγό (προαιρετικά)

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Αλείφουμε μια φόρμα για κέικ με λίγο λάδι και στη συνέχεια το αλευρώνουμε καλά.

Ρίχνουμε όλα τα υλικά, εκτός από το νερό, σε λεκανίτσα ή μεγάλο μπολ και τα

ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά με σύρμα ή με μίξερ σε πολύ χαμηλή ταχύτητα.

Αν θέλουμε πιο αφράτο κέικ, προσθέτουμε και ένα αυγό.

Ρίχνουμε τελευταίο το νερό και ανακατεύουμε μέχρι να ενοποιηθεί το μείγμα.

Το αποτέλεσμα θα είναι αρκετά νερουλό.

Το τοποθετούμε στη φόρμα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 για περίπου 45 λεπτά.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)