



Κέικ με ταχίни και μέλι

Μια εύκολη συνταγή της Αργυρώς Μπαρμπαρίγου

Το πιο υγιεινό κέικ με ταχίни και μέλι, έτοιμο σε 2! Χωρίς μίξερ, χωρίς αλεύρι, χωρίς ζάχαρη, χωρίς γαλακτοκομικά. Δεν θα το πιστεύετε!

Υλικά Συνταγής

- 1 φλ. ταχίни (250 γραμ)
- 5 κ.σ. μέλι
- 2 αυγά μεγάλα (σε θερμ. δωμ.)
- λίγη σόδα (στην μύτη κ..γλ.)
- 1 σφηνάκι χυμό πορτοκάλι (μισό ζουμερό πορτοκάλι)
- λίγο ξύσμα πορτοκάλι
- 1 κ.σ κακάο άγλυκο (προαιρετικά)
- σταγόνες σοκολάτα χωρίς ζάχαρη (προαιρετικά)

Εκτέλεση

- Για το υγιεινό κέικ με ταχίни και μέλι, προθερμαίνουμε πρώτα το φούρνο στους 170 βαθμούς C στον αέρα. Θα ψήσουμε στη μεσαία σχάρα.
- Λαδώνουμε ελαφρά θήκες μίας χρήσης για ατομικά κέικ ή βάζουμε χαρτάκια cupcake σε φόρμα (με θήκες) για μάφιν.
- Σε ένα μπολ, βάζουμε το ταχίни και το μέλι και τα ανακατεύουμε με κουτάλι. Προσθέτουμε τα αυγά. Τα ανακατεύουμε με σύρμα να τα πει το μείγμα.
- Διαλύουμε τη σόδα στον χυμό πορτοκάλι τα προσθέτουμε στο μείγμα. Ανακατεύουμε. Μοιράζουμε στα φορμάκια. Να γεμίσετε τις φόρμες κατά τα 3/4 γιατί φουσκώνει πολύ
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 18- 20'.
- Αφήνουμε να σταθούν λίγο στη φόρμα. Ξεφορμάρουμε σε σχάρα να κρυώσουν.

Έξτρα μυστικά

-Αν θέλουμε να κάνουμε δίχρωμο το κέικ ταχίни, κρατάμε 6 κουταλιές από το μείγμα, προσθέτουμε 1 κουταλιά κακάο, ανακατεύουμε και μοιράζουμε στα φορμάκια. Με την λάμα του μαχαιριού μπλέκουμε τα δυο μείγματα.

-Μπορείτε να προσθέσετε ξύσμα πορτοκάλι ή κανέλα στο κέικ ταχίни.

-Εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε ταχίни με κακάο, ή σταφίδες. Σταγόνες σοκολάτας ή σοκολάτα λιωμένη για επικάλυψη, γίνονται μοναδικά!