

Κέικ ολικής



Το κέικ είναι από τις πιο γλυκές αμαρτίες που μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε μια πιο υγιεινή επιλογή βάζοντας αλεύρι ολικής άλεσης. Είμαι σίγουρος πως αυτή η επιλογή θα γίνει η πιο συνηθισμένη αφού ένα κέικ ολικής θα είναι πολύ καλύτερη διατροφική επιλογή. Πάμε να δούμε τα υλικά.



Υλικά

- 150 γρ αλεύρι ολικής άλεσης Αφοι Κεραμάρη MANNA
- 450 γρ αλεύρι για κάθε χρήση Αφοι Κεραμάρη MANNA
- 250 γρ βούτυρο ή μαργαρίνη
- 200 γρ γιαούρτι 2% ελαφρύ
- 50 ml χυμό πορτοκαλιού
- Ξύσμα απο ένα πορτοκάλι
- 40 γρ baking powder
- 2 βανίλιες
- 300 γρ ζάχαρη
- 4 αυγά

Εκτέλεση

- 1) Προθερμασμένους τον φούρνο στους 180 βαθμούς.
- 2) Βάζεις στο μπολ του μίξερ βούτυρο και ζάχαρη εκεί ανακατώνεις με ξύλινο κουτάλι.
- 3) Με το μίξερ χτυπάς αργά.
- 4) Σε ξεχωριστό μπολ βάζεις ένα-ένα τα αυγά και μετά τα αδειάζεις στο μείγμα.
- 5) Χτυπάς το μείγμα στο μίξερ.
- 6) Όταν το μείγμα γίνει σαν κρέμα τότε βάζεις το γιαούρτι και χτυπάς λίγο ακόμα.
- 7) Ρίχνεις χυμό πορτοκάλι μετά ανακατώνεις και βάζεις ξύσμα πορτοκαλιού τώρα ανακατώνεις ελαφρώς ακόμη λίγο.
- 8) Σε ένα άλλο μπολ αδειάζεις αλεύρι ολικής και αλεύρι για κάθε χρήση.
- 9) Μετά βάζεις baking powder και βανίλιες κι αλάτι τώρα ανακατώνεις.
- 10) Αδειάζεις το μπολ στο μείγμα και ανακατώνεις με ξύλινη κουτάλα.
- 11) Το μείγμα θα αρχίσει να σφίγγει οπότε βουτυρώνεις την φόρμα και αδειάζεις το μείγμα μέσα στην φόρμα.
- 12) Βάζεις την φόρμα στο φούρνο να ψηθεί για 50 λεπτά και μετά το αφήνεις να ξεκουραστεί.
- 13) Αναποδογυρίζεις την φόρμα για να βγάλεις το κέικ και το κόβεις λοιπόν είναι έτοιμο να φαγωθεί..



Αν θέλεις να μπορείς να δεις και την εκτέλεση στο βιντεο: