

Coca de iogurt amb poma per a diabètics

Catalunya

Esther Navarro i Robledo

Ingredients (per a 8 persones)

4 ous
22 g d'extracte d'estèvia
250 g de farina amb llevat (especial per a rebosteria)
1 iogurt natural sense sucre
½ got d'oli de gira-sol
5 pomes (aproximadament, depenent de la mida)
Un grapat de panses sense llavor (opcional)
Conyac (opcional)



Preparació

Poseu a escalfar el forn a 250 °C i fiquen les panses en un got amb conyac per tal que s'estovin i agafin una mica de gust.

En un bol força gran, poseu-hi els ous (rovell i clara) amb l'estèvia i bateu-los amb la batedora de varetes fins que la barreja quedi cremosa.

Afegiu-hi el iogurt i l'oli i torneu-ho a batre.

A poc a poc, aneu-hi incorporant la farina mentre remeneu. Ha de quedar una massa fina.

Peleu les pomes, talleu-les a trossos i afegiu-les a la massa.

En aquest punt, podeu afegir-hi les panses.

Aboqueu la massa dins un motlle especial per a pastisseria i poseu-lo al forn uns 25-30 minuts. Espereu que la massa pugui (no obriu el forn, perquè la coca baixaria i ja no tornaria a pujar).

Quan vegeu que comença a daurar-se, apagueu el forn. És fàcil comprovar si està fet punxant amb un escuradents (si surt net, està fet). Jo, personalment, no miro mai l'hora perquè considero que el temps depèn del forn: quan ha pujat i es comença a fer, apago el

forn i el deixo dins, perquè amb l'escalfor s'acabi de coure (si el trec i el poso al marbre de la cuina és fàcil que s'abaixi).

Informacions dietètiques i altres notes d'interès

La fructosa, tot i que hi hagi una llei espanyola vigent des de l'any 1975 que així ho diu, no és apta per a diabètics. L'extracte d'estèvia sempre és millor que la sacarina o l'aspartam i, a més, si no et passes amb la quantitat, dona millor gust quan es cuina.

L'estèvia és un edulcorant natural que s'extreu de la planta del mateix nom, estèvia (*Stevia rebaudiana*), que pertany a la família de les asteràcies i és originària de l'Amèrica del Sud.

11 grams d'extracte d'estèvia equivalen a 100 grams de sucre. Així, si voleu fer la coca per a no diabètics, només cal que substituïu els 22 grams d'estèvia per 200 grams de sucre.

Es pot fer amb pomes i panses (o poma sola), també amb pinya en almívar (podeu afegir una mica del suc a la massa), i fins i tot amb trossos de galetes tipus "oreo" (n'hi ha sense sucre) i un iogurt de plàtan en lloc del natural (es difícil trobar-ne sense sucre, però un iogurt per a tota la coca no crec que pugi gaire els nivells de glucosa, i si tenim en compte que els hidrats de carboni també s'han de vigilar tampoc no en menjarem gaire, oi?).