

Metrowiec

Składniki

*Na ciasto o długości około 45 cm
czyli na 2 keksówki o długości 15 cm*

Ciasto:

3 jajka
160 g mąki orkiszowej, typ ok. 630
90 g miodu, ok. 4 łyżki
100 ml oleju np. słonecznikowego
50 ml wody
1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej
3 łyżki kakao

Masa budyniowa:

500 ml mleka
80 g miodu
4 żółtka
60 g mąki ziemniaczanej, ok. 3 łyżki
250 g masła

Polewa czekoladowa:

100 g masła lub oleju kokosowego
100 ml mleka krowiego lub roślinnego
50 g miodu

80 g gorzkiego kakao

Wykonanie

Ciasto:

1. Piekarnik nagrzać do 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Żółtka oddzielić od białek.
3. Białka połączyć z miodem i ubić na sztywną pianę (może to zająć nawet 10 minut).
4. Dalej miksując na najwyższych obrotach dodawać po jednym żółtku.
5. Zmniejszyć obroty i dodawać stopniowo olej i wodę.
6. Dodać mąkę wymieszaną z sodą i miksować tylko do połączenia składników.
7. Ciasto podzielić na dwie części. Do jednej z części dodać kakao i dokładnie wymieszać.
8. Każdą z części przełożyć do oddzielnej keksówki (o długości ok. 15 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.
9. Piec około 35-40 minut, do suchego patyczka.
10. Zostawić na kratce do ostygnięcia i w międzyczasie przygotować krem.

Krem:

1. Masło wyjąć z lodówki, aby zmiało.
2. 375 ml mleka (1,5 szklanki) wymieszać z miodem i zagotować.
3. Pozostałą część mleka wymieszać z żółtkami i mąką ziemniaczaną.
4. Stopniowo dodać do gotującego się mleka, energicznie mieszając, żeby się nie przypaliło. Gotować do zgęstnienia (około 1 minutę).
5. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.
6. Masło utrzeć mikserem na puszystą masę. Zmniejszyć obroty miksera i dodawać stopniowo budyń, ciągle miksując.

Przekładanie ciasta masą:

1. Jasne i ciemne ciasto pokroić na kromki o szerokości 1 cm (można nieco grubsze, jeśli ciasto się kruszy).
2. Kromki ułożyć naprzemiennie, jasne z ciemnymi, umieszczając pomiędzy warstwę masy o szerokości około 1 cm. W ten sposób wykorzystujemy około $\frac{3}{4}$ masy.
3. Pozostałą część masy posmarować ciasto na górze i po bokach.
4. Schłodzić w lodówce, około 2 godziny.

Polewa czekoladowa:

1. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej.
2. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę.
3. Ciasto posmarować polewą z każdej strony.
4. Przed krojenie schłodzić w lodówce.
5. Ciasto kroimy na ukos, aby otrzymać ciasto widoczne na zdjęciu (charakterystyczny wygląd metrowca).