



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002021 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 13 Apr 2018 alle ore 08:50

da RICCARDO ONNEMBO

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Nerjgno torta di carrube

Si tratta di un dolce dal colore del cacao senza l'utilizzo del cacao. Farina di carrube bio e farina di riso bio sono gli ingredienti base di questo prodotto. Ricercando un prodotto a basso contenuto calorico è venuto fuori un food per intolleranti al glutine.

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 10 persone

150 g farina di carrube bio
150 g farina di riso bio
110 g zucchero di canna integrale bio
n. 1 cucchiaino di bicarbonato
n. 1 uovo o 1 banana molto matura
n. 1 cucchiaio di olio Evo
Latte di soia q.b.
16 g lievito senza glutine per dolci .
Margarina vegetale per ungere la teglia e farina di riso.

Prodotti utilizzati

Farina di carrube bio, farina di riso bio. Latte di soia bio, zucchero integrale di canna bio, lievito per dolci senza glutine.

Strumenti di cottura

Due ciotole, frusta, una teglia di alluminio da 35 cm. Cucchiaio in legno. Bilancia.

Preparazione

In una ciotola versare la farina di riso, quella di carrube, lo zucchero di canna, 1 cucchiaino di bicarbonato.
In un recipiente a parte rompere un uovo o una banana molto matura, aggiungere un cucchiaio di olio evo e amalgamare gli ingredienti aggiungendo latte di soia q.b.
Versare sulle farine aggiungendo ancora latte di soia e mescolare fino ad ottenere un impasto mediamente denso.
Ungere una teglia con margarina veg spolverata con farina di riso per favorire il distacco.
Subito dopo aggiungere al composto il lievito per dolci (bustina Pane angeli senza glutine) e mescolare velocemente quindi, versare nella teglia ed infornare in forno preriscaldato a 180° ed umidificato. Cuocere per 40 minuti.

Vino consigliato

Si abbina con bevande sia alcoliche che analcoliche.