



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002662 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 26 Nov 2018 alle ore 10:16

da GAIA DI TIMOTEO

Livello di difficoltà: Facile

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

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Torta al finocchio senza zucchero, glutine, carboidrati e lattosio

La torta al finocchio senza zucchero è un dolce senza zucchero, carboidrati, glutine e lattosio. Come se non bastasse, ha un sapore fresco e leggermente speziato ed è ottima per colazione o merenda o per un dessert dopo i pasti se accompagnata con una salsa alla vaniglia, per esempio! La preparazione si presta a fare delle monoporzioni come abbiamo scelto di fare noi nella foto. Ideale per chi è a dieta! Il finocchio può essere sostituito con altre verdure (per esempio con la zucca aggiungendo delle gocce di cioccolato fondente o delle carote) o con della frutta (per esempio mele, pere o banane). Noi abbiamo usato la stevia per dolcificare ma si può scegliere il dolcificante preferito o lo zucchero!

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

125 g di finocchio
90 g di farina di mandorle
20 g di farina di nocciole
15 g di cannella in polvere
15 g di liquirizia in polvere / 2 cucchiaini di liquore alla liquirizia
10 g di semi di finocchio tritati
semi di finocchio interi
n. 3 uova
30 g di stevia
mezza bustina di lievito

Prodotti utilizzati

Truvia Eridania farinadimandorle.it

Strumenti di cottura

Pentola, vaporiera, microonde, teglia, stampi per muffin, carta da forno.

Preparazione

Bollire il finocchio in acqua per 10 minuti o cuocere al vapore il finocchio pulito con la vaporiera o con il microonde. Una volta cotto, tritatelo ad ottenere una purea omogenea. Sbattete i tuorli con la stevia fino ad avere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete le farine, le spezie, il finocchio, il lievito e mescolate il tutto. Aggiungete gli albumi mescolando dal basso verso l'alto delicatamente per non smontare il composto. versate in una teglia da 22cm rivestita di carta forno o in quattro stampi per muffin e decorate con i semi di finocchio interi. Cuocete nel forno preriscaldato a 170° per 25-30 minuti.

Vino consigliato

Tè