Ricetta N. RE003404 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 29 Giu 2020 alle ore 16:21

da SOUL FOOD CIBO PER RINASCERE

Livello di difficoltà: Facile

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

Come ti senti gustando la tua ricetta? Appagato

Torta Sacher light "senza rimpianti"

Guardare il cibo con un'altra prospettiva è possibile. Ecco una golosa rivisitazione della tradizionale ricetta della famosa torta inventata da Franz Sacher a Vienna. Vi proponiamo la nostra sfumatura con una variante sana, leggera in linea con le indicazioni dell'alimentazione mediterranea e soprattutto da mangiare, senza rimpianti.

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 10 persone

Impasto:
300 g Farina tipo 2
50 g Cacao amaro
16 g Lievito per dolci bio
300 g Bevanda di soia non zuccherata
70 g Zucchero di fiori di cocco
50 g Olio evo
q.b. Sale

Ripieno:
3 Cucchiai di confettura di albicocche senza zuccheri aggiunti

Glassa di copertura:
75 g Cioccolato fondente 70%
30 g Bevanda di soia

Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°. In un recipiente mescolate la farina, il lievito, il cacao e il pizzico di sale. Intiepidite la bevanda di soia e scioglietevi lo zucchero. Togliete dal fuoco e aggiungete l'olio. Unite lentamente questa miscela agli ingredienti secchi, che precedentemente avete posto all'interno del recipiente, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate in una tortiera foderata di carta da forno e fate cuocere per 30 minuti. A conclusione, fate la prova stecchino. Lasciate raffreddare per circa due ore.
Tagliate la torta a metà in orizzontale e farcitela con la confettura di albicocche. Ricomponete nuovamente la torta e cospargete la superficie con un po' di confettura di albicocche.
Ora dovete preparare la copertura: prendete un pentolino e fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato con la bevanda di soia mescolando finché si è creata una crema. Versate sulla torta e livellate. Fate rapprendere e servite la torta.