



Ciambella alle Zucchine – Un Dolce Per Un’Occasione Speciale.

Il modo migliore per dimostrare affetto ai propri cari è sicuramente preparare un dolce con ingredienti sani e particolari, come nel caso della **ciambella alle zucchine**. Ieri è stato il compleanno della mia sorellina, che ama tantissimo le ricette bizzarre e quella che vi propongo oggi l’ho provata per la prima volta con lei, quando eravamo insieme in Puglia.

Ricordo l’infanzia di mia sorella come se fosse un film girato direttamente nella mia memoria: i suoi primi passi, il suo amore per il cioccolato, il suo modo di crescere e assomigliarmi in qualche aspetto, mentre io l’aiutavo ad

entrare nel mondo evitando che inciampasse nei suoi stessi passi. È sempre stata felicissima di fare da cavia per i miei esperimenti culinari e in questo caso il suo aiuto fu di fondamentale importanza perché, ammettiamolo, non ci capita tutti i giorni di mangiare un dolce con le zucchine e, quindi, il primo assaggio fu un momento di estrema tensione, ma si dimostrò un vero successo.

Bontà e salute..

Infatti, questa ciambella è incredibilmente buona, soffice e profumata, forse perché l'abbondanza di potassio, le proprietà diuretiche, il contenuto di vitamina C e le fibre presenti nelle zucchine, la rendono un concentrato di benefici e bontà. Purtroppo mia sorella è distante e non ho potuto prepararle direttamente questo dolce, ma so che avrebbe apprezzato tantissimo se fosse stata qui in Inghilterra, quindi, in suo onore ho riproposto questa ricetta a me stessa, sperando di poterla gustare presto anche insieme a lei.

I dolci sono sicuramente il segreto della felicità, ma senza amore (e zucchine) non avrebbero lo stesso sapore!



Ciambella alle Zucchine



Print

Prep time

15 mins

Cook time

30 mins

Total time

45 mins

Serves: 6

Ingredienti

- 250 g di Farina integrale
- 250 ml di Latte vegetale
- 200 g di Zucchine
- 120 g di Zucchero di Cocco
- 60 ml di Olio di Cocco fuso
- 5 g di Bicarbonato
- 5 ml di Aceto
- 5 ml di Estratto di Vaniglia (facoltativo)
- 1 pizzico di Sale

Procedimento

1. Grattugia le zucchine e strizzale tra le mani o in un panno pulito per eliminare l'acqua in eccesso.
2. In una ciotola aggiungi la farina, lo zucchero, il bicarbonato e il sale, versa a filo il latte, l'aceto, l'olio di cocco e l'estratto di vaniglia, poi mescola con una spatola per dolci. Aggiungi le zucchine e amalgama bene gli ingredienti, fino a formare un composto denso e cremoso.
3. Trasferisci l'impasto in una teglia per ciambelle ben imburrata o ricoperta da carta da forno e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a quando sarà ben cotta. Fai la prova dello stecchino, sforna e servi.

Notes

Farcisci la superficie della ciambella con cioccolato vegan fuso.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

