



Torta Di Mele Senza Uova Burro e Zucchero

Torta Di Mele Senza Uova Burro e Zucchero

Non importa da che città provengano le nonne, con la pelle morbida nonostante l'età, il profumo al gelsomino, i capelli sempre perfettamente pettinati e le lunghe gonne scure, avranno tutte la stessa ostinata abitudine di viziare i propri nipoti.

Quando penso a queste meravigliose donne, mi viene in mente una cosa che adoro: la torta di mele e ricordo perfettamente il profumo che si diffondeva nell'aria, quando da bambina

giocavo in cortile e mia nonna la metteva a raffreddare sul davanzale della finestra.

Amo i dolci preparati con la frutta, perché sono uno spuntino sano, semplice e buono, che racchiude in sé la dolcezza e le proprietà benefiche dei frutti utilizzati: per esempio, la mela è un ottimo astringente, riduce il colesterolo cattivo, aiuta il cuore prevenendone le malattie, mantiene in salute i denti ed è molto energetica. Insomma, una mela al giorno toglie il medico di turno, quindi sfruttiamola al meglio!

Ricetta

Ingredienti per una teglia da 24 cm

- 200 g di Farina integrale
- 1 bustina di Cremor tartaro
- 1 cucchiaino di Bicarbonato
- Scorza di 1 limone
- 5 Mele di media grandezza
- 120 ml di Olio di semi di girasole
- 200 ml di Latte di mandorle
- 50 g di Mandorle
- 100 g di Sciroppo di Agave
- 2-3 cucchiaini di Cannella
- Un pizzico di Sale
- Gocce di cioccolato o noci (facoltativo)

Procedimento

1. Sbuccia le mele e tagliale a dadini, privandole del torso e cuocile in un pentolino a fiamma bassa con un cucchiaio di olio e la cannella per qualche minuto, fino a quando si saranno ammorbidite.
2. In una ciotola mischia la farina, il sale, il cremor tartaro e il bicarbonato e aggiungi a filo il restante

olio e il latte, mescolando con una frusta ed evitando di formare grumi.

3. Quando l'impasto avrà raggiunto una consistenza liscia ed omogenea, aggiungi l'agave e la scorza grattugiata di mezzo limone.
4. Trita le mandorle, tostale in una padella per qualche minuto e aggiungile all'impasto.
5. Unisci le mele e mescola bene il tutto, poi trasferisci il composto in una teglia imburrata.
6. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti.
7. Sforna e fai raffreddare, decora la superficie con gocce di cioccolato o noci e la scorza grattugiata di mezzo limone.
8. Servi.

Consigli

- Aggiungete o diminuite la quantità di cannella in base ai gusti.
- Aggiungete o diminuite la quantità di latte nell'impasto in base alle mele utilizzate
- Appena sfornata la torta sembrerà molto morbida all'interno, ma assumerà una consistenza più dura dopo averla fatta raffreddare
- Se non avete tempo o voglia di tagliare a dadini le mele potete frullarle grossolanamente in un mixer, il risultato sarà ugualmente buonissimo.

In Foto la Torta con le mele frullate



In foto la torta con le Mele Tagliate a dadini



Instagram

Blog Inglese

WebSite