



Torta di mele e cannella

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 26 CM DI DIAMETRO

200 g di farina setacciata
60 g di zucchero
2 **mele** senza buccia
80 ml di olio di semi

200 ml di **latte di riso**
1 bustina di lievito
1 cucchiaino di cannella in polvere
scorza di 1 **limone**



PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 20 minuti 🕒 Cottura: 45 minuti

- 🕒 Metti tutti gli ingredienti, tranne le mele, in una boule e impasta bene con le fruste elettriche.
- 🕒 Sbuccia le mele e tagliane una a spicchi sottili, irrorandoli con un po' succo di limone perché non anneriscano; grattugia l'altra mela all'interno dell'impasto (usa una grattugia a fori grandi).
- 🕒 Quando gli ingredienti saranno bene amalgamati, unisci il lievito setacciato e incorporalo all'impasto.
- 🕒 Ungi una teglia da forno, copri con carta forno e versa l'impasto.
- 🕒 Infila le mele nell'impasto seguendo il bordo della torta e andando poi verso l'interno; copri tutta la superficie lasciando uscire un po' di impasto fra i vari spicchi di frutta.
- 🕒 Spolvera con un cucchiaino di zucchero di canna.
- 🕒 Inforna a 180°C per circa 45 minuti.

LO SAI CHE?

Questa torta di mele è priva di uova e latticini, per poter essere consumata anche da chi soffre di diarrea, ma anche per vegani o intolleranti a uova e latticini.

Le mele sono i frutti con il minor quantitativo di fibra. Nello specifico, si consiglia di utilizzare le mele della varietà Delicious, perché contengono meno fibre delle altre (1.5 g per 100 g di prodotto). Subito dopo, con un contenuto sempre basso di fibra, troviamo le Golden e le Renette.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

