

Gennaio



Torta di pere e frutta secca

Il buongiorno si vede dal mattino! Non rinunciare, allora, a questa torta golosa, perfetta per la colazione di tutta la famiglia. I suoi ingredienti speciali? Granella di nocciole e farina di mandorle, che contengono i preziosi acidi grassi omega3, e il miele, un ottimo sostituto dello zucchero, per dare al tuo corpo vitamine, proteine e tanti altri benefici!

Ingredienti (tortiera da 18/20 cm): 300 g di granella di nocciole, 120 g di polpa di pera grattugiata, 160 g di miele di acacia biologico, 100 g di farina integrale di grano, 20 g di farina di mandorle, 20 g di olio extra vergine di oliva, 8 g di cremortartaro o lievito, 1 uovo intero e 1 tuorlo.

Procedimento:

- 1 TOSTA LEGGERMENTE IN PADELLA LA GRANELLA DI NOCCIOLE.
- 2 AMALGAMA TUTTI GLI INGREDIENTI: LE NOCCIOLE APPENA TOSTATE, LE UOVA, LA POLPA DI PERA, IL MIELE DI ACACIA, L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, LA FARINA INTEGRALE E LA FARINA DI MANDORLE. AGGIUNGI PER ULTIMO IL CREMORTARTARO O IL LIEVITO PER DOLCI.
- 3 VERSA L'IMPASTO IN UNA TORTIERA DAI BORDI BASSI, LEGGERMENTE UNTA D'OLIO E INFONA A 180°C PER 25/30 MINUTI!



per una vita più buona, più sana!
VERDURA & FRUTTA DEL MESE

