



INGREDIENTI

260 g farina di mandorle
 120 g carote
 120 g zucchine
 80 g olio extra vergine d'oliva
 80 g miele
 3 uova
 1 mela
 1 e 1/2 cucchiaino di cannella
 1 cucchiaino di bicarbonato
 1/2 cucchiaino di sale

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescola insieme gli ingredienti secchi: farina di mandorle, bicarbonato, cannella e sale.
2. Pulisci le carote e le zucchine, grattugiale e strizzale con le mani, o in un canovaccio pulito, per eliminare l'acqua di vegetazione. Sbuccia la mela e tagliala a cubetti.
3. Mescola in un'altra ciotola le verdure con le uova, l'olio extra vergine d'oliva, il miele e i cubetti di mela. Unisci, quindi, al composto gli ingredienti secchi, mescola ancora e versa in una tortiera per ciambelle antiaderente o in silicone da 24 cm.
4. Cuoci per circa 40 minuti in forno preriscaldato a 170°C. Prima di sfornare controlla la cottura della ciambella con uno stecchino, quindi lasciala riposare ancora per 10 minuti in forno spento e leggermente aperto. La tua ciambella ora è pronta, sformala e gustala!!!