

Torta di cachi + granola al cioccolato e anacardi

Ingredienti :

Per la torta

- 2 cachi
- 2 uova
- 200 g farina di riso
- 1 cucchiaio burro di mandorle
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- 30 g cacao amaro

Per la granola

- 300 g fiocchi di avena
- 100 g anacardi
- 100 g cioccolato fondente
- 40 g sciroppo d'agave
- 40 g burro di cocco
- 1 pizzico di sale
- q.b. acqua

Procedimento

PER LA TORTA:

Con un tritatutto potente trita il riso e prepara la farina. Versa in un mixer i cachi, sbucciati e denocciolati, il cacao, il lievito, il burro di mandorle e il miele. Mixa fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Versa il composto in una tortiera e inforna a 180°C per 25 minuti circa. Una volta cotta, spolvera con cacao amaro.

PER LA GRANOLA:

In una bowl versa gli anacardi, i fiocchi di avena, un pizzico di sale. In un bicchiere versa lo sciroppo, il burro e un po' di acqua. Quando sono ben sciolti, versali nella bowl. Mescola il tutto e versa su una teglia con carta forno. Compatta per bene. Inforna a 180°C per 15/20 minuti. Quando la granola è ben raffreddata, versa le gocce di cioccolato.

Muffing carote e mirtilli + granola al ciccolato e anacardi

Ingredienti :

Per i muffing

- 2 carote
- 2 uova
- 100 ml olio di semi
- 200 g farina 00
- 100 g eritritolo
- 1/2 bustina lievito per dolci
- 100 g circa mirtilli freschi
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Per lo smoothie

- 1 banana
- 100 g spinaci freschi
- 200 ml acqua di cocco
- q.b. cocco rapé

Procedimento

PER I MUFFIN:

Spunta e pela le carote, poi grattugiale e mettile da parte. In un'altra ciotola mescola con le fruste elettriche le uova con l'olio di semi. Aggiungi la farina poco alla volta; poi l'eritritolo, il lievito, il sale e la vaniglia e continua a mescolare.

Quando avrai ottenuto un composto leggero e spumoso aggiungi le carote. Mescola con un mestolo per amalgamarle bene al composto.

Aggiungi circa 70 g di mirtilli e mescola delicatamente. Prepara 12 pirottini per muffin e intanto accendi il forno a 180°C. Riempì i pirottini per 3/4 con il composto di carote e mirtilli e decora con i restanti mirtilli. Inforna per circa 25 minuti (controlla la cottura con lo stecchino).

PER LO SMOOTHIE:

Inserisci nel boccale di un frullatore la banana, gli spinaci e l'acqua di cocco. Frulla fino a ottenere la giusta consistenza. Versa in un bicchiere alto e decora con del cocco rapé.

Plumcake fichi e noci pecan

Ingredienti :

- 300 g farina integrale
- 100 g fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini lievito per dolci
- 100 g miele
- 300 g fichi freschi
- 1 manciata noci pecan
- 125 g yogurt bianco naturale
- 60 g crema proteica alle noci
- 1 uovo
- q.b. acqua

Procedimento

In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi: farine, lievito e noci pecan.

Unisci all'impasto lo yogurt, l'uovo, la crema proteica, il miele e metà dei fichi tagliati in quattro parti.

Mescola con cura, cercando di non distruggere i fichi.

Versa l'impasto così ottenuto in una teglia da plumcake imburrata e infarinata o rivestita di carta forno, livella bene e decora la superficie con i fichi e le noci pecan rimasti.

Inforna a 180°C per circa 40/50 minuti.