



CIAMBELLONE PER LA PRIMA COLAZIONE ALLO YOGURT GRECO E MIELE

Rustica e golosa ecco una torta semplice da preparare e composta da ingredienti sani. Una proposta perfetta per una colazione e una merenda energetica

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 200 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 80 grammi di olio di semi di girasole
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 120 grammi di miele (miele di fiori)
- 16 grammi di lievito per dolci
- q.b di burro per la teglia

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Montate le uova insieme al miele con le fruste e poi incorporate gradualmente l'olio e lo yogurt.
- 2° Setacciate la farina insieme al lievito e poi amalgamatela alle uova, mescolando fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- 3° Imburrate e infarinate uno stampo per ciambelle a bordi alti di 18 cm di diametro (o anche uno stampo tondo se preferite).
Versatevi l'impasto e infornatelo a 160 °C, posando lo stampo sulla griglia al secondo livello partendo dal basso. Cuocete per 40 minuti o fino a quando, infilando uno spiedino di legno al centro del dolce, questo ne uscirà completamente pulito. Lasciate intiepidire la ciambella per 10 minuti prima di levarla dallo stampo.
- 4° Scaldate i 2 cucchiai restanti di miele in un pentolino a fuoco minimo o a bagnomaria in modo da renderlo molto fluido.
Stendetelo sulla superficie della ciambella da cospargere con uno-due cucchiai di polline (facoltativo).
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	273 kcal	165 kcal	8 %
PROTEINE	8 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	30 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	14 g	8 g	9 %
LIPIDI	14 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	2 %
SODIO	31 mg	19 mg	1 %