

## PLUMCAKE ALLO YOGURT CON FARINA DI RISO SENZA ZUCCHERO



Un plumcake soffice e delicato, perfetto per iniziare la giornata con dolcezza senza rinunciare al benessere. Grazie agli ingredienti selezionati, si inserisce perfettamente in un protocollo antinfiammatorio, offrendo una colazione nutriente e leggera. Un'ottima scelta per chi cerca uno sfizio sano senza compromessi sul gusto

 16.1 porzioni

## INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt intero bianco AD
- 60 grammi di bevanda di riso senza zuccheri [consiglio marca Bjorg]
- 2 vasetti di farina di riso
- 1 vasetto di maizena
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 vasetto di di olio di semi di arachidi
- 3 uova
- 1 vasetto scarso di stevia pura in polvere
- scorza di limone

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Accendere il forno a 180°C ventilato.
- 2° In una capiente ciotola montare le uova con le fruste elettriche ,dopo 5 minuti alla massima velocità unire la stevia e montare ancora per 5 min alla massima velocità.
- 3° Aggiungere delicatamente il latte di riso quasi bollente e continuare ad amalgamare il tutto con le fruste.
- 4° Unire lo yogurt e mescolare con una spatola a mano dal basso verso l'alto, in modo da non smontare il composto.
- 5° Aggiungere l'olio e mescolare delicatamente.
- 6° Aggiungere la farina, il lievito e la maizena in un setaccio ed uniteli delicatamente al composto. Poi unire la scorza del limone.
- 7° Foderare con carta forno umida e versare l'impasto. Infornate a 180°C statico per 45/50 min. Verificare la cottura con uno stecchino.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (60 g)	% AR
ENERGIA	293 kcal	176 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	34 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	1 %
LIPIDI	16 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	32 mg	19 mg	1 %