Martina Santini
Biologo nutrizionista · AA_086241

CIAMBELLA AVENA E NOCI

Una ciambella leggera e nutrienti perfetta per la colazione da abbinare con Yogurt e miele o sciroppo d'acero

10 minuti
50 minuti
8 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di zucchero di cocco (si può sostituire con miele o sciroppo d'acero scegliendo la quantità a seconda dei gusti personali)
- 3 uova
- 50 grammi di noci, secche
- 50 grammi di farina di frumento, tipo 1
- 150 grammi di farina di avena (o fiocchi di avena passati nel mixer)
- 130 grammi di acqua
- 130 grammi di olio di semi ns
- aroma di vaniglia o buccia di limone
- una bustina di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbattere le uova con lo zucchero (o miele o sciroppo d'acero) fino a farle diventare spumose
2° Aggiungere l'acqua e l'olio di semi
3° aggiungere le farine setacciate e il lievito
4° aggiungere l'aroma scelto e le noci tritate e amalgamare bene il tutto
5° versare in uno stampo per ciambella da 24cm imburrato e infarinato e mettere in forno sttatico per 40 minuti a 180 gradi

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (96 g)	% AR
ENERGIA	369 kcal	354 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	33 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	14 g	13 g	14 %
LIPIDI	24 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	3 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	38 mg	36 mg	2 %