



CAMILLE DOLCI SENZA UOVA

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di latte senza lattosio tipo Zymil
- 50 grammi di carote
- 2 cucchiaini da tavola di olio di semi di girasole (18 g)
- 20 grammi di mandorle dolci in granella o farina
- 50 grammi di farina di grano tenero di tipo 2
- 50 grammi di farina di riso
- 8 grammi di lievito per dolci
- 1 fialetta di aroma per dolci all'arancia/vaniglia (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola uniamo il latte vegetale, l'olio di semi di girasole e mescoliamo bene con una forchetta. Aggiungiamo anche lo zucchero e le carote grattugiate.
- 2° Uniamo le mandorle tritate e continuiamo a mescolare.
- 3° Infine uniamo la farina un po' alla volta, il lievito per dolci e l'aroma arancia.
- 4° Ottenuto un impasto omogeneo, versiamolo all'interno degli stampini; riempiamo 2/3 di ogni stampino. Cuociamo in forno ventilato a 170° per 20-25 minuti, oppure in forno statico a 180° per lo stesso tempo. Una volta pronte, lasciamole raffreddare e togliamole dallo stampo. Saranno morbidissime e super profumate!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (74 g)	% AR
ENERGIA	231 kcal	171 kcal	9 %
PROTEINE	5 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	29 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	10 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	8 %
SODIO	19 mg	14 mg	1 %