



PLUMCAKE BI-COLOR GLUTEN-FREE SENZA BURRO

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di riso
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 125 grammi di yogurt bianco magro 0% (senza zuccheri)
- 100 grammi di zucchero (saccarosio)
- 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 8 grammi di cremor tartaro = 1 bustina + 1 cucchiaino di bicarbonato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescola gli ingredienti liquidi in una ciotola: tuorli, yogurt magro e latte. A parte monta gli albumi a neve. Unisci gli albumi alla parte liquida e subito dopo la farina e il lievito: adesso dividi il composto ottenuto in 2 ciotole in parti più o meno uguali. In uno dei due composti aggiungi il cacao in polvere. Sistema i composti nella teglia da forno: vedi le immagini sotto per ottenere l'effetto "bicolor"! Inforna a 180°C per circa 35/40 minuti: fai la prova stecchino per controllare la cottura del plumcake.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (86 g)	% AR
ENERGIA	218 kcal	188 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	46 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	14 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	62 mg	53 mg	2 %