

TORTINE VELOCI DI CAROTE CON CUORE DI CONFETTURA



Le tortine veloci di carote con cuore di confettura sono un dessert leggero e davvero veloce da preparare. Non è necessario impastare o far riposare: saranno sufficienti 10 minuti, un mix per frullare e delle fruste. Se siete intolleranti ai latticini, potete utilizzare due uova ed eliminare lo yogurt. Se invece siete intolleranti alle uova, fate il contrario: più yogurt e zero uova. Se siete vegan, utilizzate yogurt di soia o lo yogurt vegan più denso che acquistate solitamente.

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di carote
- 70 grammi di spremuta di arancia
- 60 grammi di yogurt greco
- 80 grammi di farina di mandorle
- 100 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 50 grammi di stevia sweetener, per una versione ancora più light: eritritolo
- 15 grammi di lievito per dolci
- 250 grammi di confettura extra di albicocche con 65% di frutta (o altro gusto a piacere)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pelate le carote e dividetele a rondelle. Inseritele nel bicchiere di un frullatore e aggiungete 50g di olio di semi e 70ml di succo di arancia appena spremuto. Mixate fino ad ottenere un fluido vellutato. Tenetelo da parte per un momento.
- 2° In un'ampia ciotola rompete un uovo e aggiungete 100g di zucchero e 60g di yogurt compatto. Se non volete inserire yogurt, rompete due uova invece di 1, eliminando lo yogurt. Se non volete inserire uova, unite allo zucchero solo lo yogurt, 120g. Per lo zucchero: con 100g otterrete delle tortine abbastanza dolci, non dolcissime, perchè la confettura farà la sua parte. Con le fruste elettriche montate gli ingredienti fino ad ottenere un composto spumoso.
- 3° Frullate 80g di mandorle pelate (o utilizzate farina di mandorle). Se non avete mandorle vanno bene anche gli anacardi naturali o le nocciole. Aggiungete le mandorle frullate e amalgamatele con la frusta. Aggiungete ora 140g di farina miscelata con il lievito istantaneo: mescolate con il cucchiaio brevemente e poi amalgamate meglio con la frusta.
- 4° Il composto è pronto. Utilizzate uno stampo per muffin con i pirottini se li avete. Se non li avete è necessario imburrare o oliare lo stampo. Versate un cucchiaio di composto in ogni pirottino, di seguito posizionate un cucchiaino di confettura nel mezzo. Se volete provare ad ottenere dei cuoricino posizionate due "palline" di confettura.
- 5° Coprite con altro composto il pirottino, riempiendolo a 4/5. Proseguite con tutti i muffin.
- 6° Infornate a 180° per 15 minuti. Lasciate intiepidire i muffin prima di servirli.
- 7° Fonte. www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (58 g)	% AR
ENERGIA	189 kcal	110 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	31 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	16 g	9 g	10 %
LIPIDI	6 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	7 %
SODIO	55 mg	32 mg	1 %