



TORTA CON SCIROPPO D'ACERO - GLUTEN FREE

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di riso
- 1 unità media di banana (120 g)
- 60 grammi di sciroppo d'acero
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 2 unità grandi di arance (400 g)
- 15 grammi di miele
- 10 grammi di lievito per dolci (1 bustina)
- 85 grammi di olio di semi di girasole

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate la banana fino a ottenere un composto denso. Grattugiate la scorza di un'arancia e ricavate 150 g di succo, spremendo anche la seconda arancia se necessario.
- 2° Separate i tuorli dagli albumi delle uova. Versate solo i tuorli in una ciotola e poi batteteli insieme allo sciroppo d'acero con le fruste elettriche. Incorporate, di seguito, 85 ml d'olio, la banana frullata, la scorza e 100 g del succo d'arancia, 100 ml d'acqua e, se piace, l'anice. In ultimo, aggiungete la farina di riso e il lievito setacciati.
- 3° Montate a neve ferma gli albumi e poi con una spatola incorporateli all'impasto con un movimento dal basso verso l'alto per non smontarli.
- 4° Versate l'impasto in uno stampo per ciambelle da 28-30 cm, già oliato e infarinato, poi infornatelo a 180 °C per 35-40 minuti. Sfornate il dolce e, una volta raffreddato, capovolgetelo su un piatto da portata.
- 5° Scaldare in un pentolino a fiamma bassa il restante succo d'arancia con il miele. Poi con questo composto spennellate la superficie del berlingozzo da cospargere subito con i tradizionali zuccherini.
- 6° Scaldare in un pentolino a fiamma bassa il restante succo d'arancia con il miele. Poi con questo composto spennellate la superficie del berlingozzo da cospargere subito con i tradizionali zuccherini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (108 g)	% AR
ENERGIA	234 kcal	254 kcal	13 %
PROTEINE	5 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	34 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	9 g	9 g	11 %
LIPIDI	10 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	29 mg	31 mg	1 %