

TORTA CHETOGENICA ALLO YOGURT E FARINA DI MANDORLE

 12 porzioni

Una torta soffice, nutriente e a basso contenuto di carboidrati, perfetta per chi segue un'alimentazione chetogenica senza rinunciare al gusto.

INGREDIENTI

- 200 grammi di yogurt greco senza lattosio (va bene anche intero o al 5% di grassi)
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 4 grammi di vaniglia, estratto alcolico
- 80 grammi di olio di cocco
- 200 grammi di farina di mandorle
- 65 grammi di eritritolo + 8gr di lievito per dolci + 1 pizzico di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Ingredienti 200 g di yogurt greco intero 3 uova grandi 4 ml di estratto di vaniglia 80 g di olio di cocco 200 g di farina di mandorle 65 g di eritritolo granulare 8 g di lievito per dolci 1 pizzico di sale
- 2° Procedimento Preriscalda il forno a 170°C in modalità statica. Ungi e foderi con carta da forno una tortiera dal diametro di circa 20-22 cm [oppure utilizza una teglia in silicone]. In una ciotola capiente, sbatti le uova con l'eritritolo fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Puoi usare le fruste elettriche per velocizzare il processo. Aggiungi lo yogurt greco e l'estratto di vaniglia, continuando a mescolare fino a ottenere una miscela omogenea. Incorpora l'olio di cocco sciolto [assicurati che non sia troppo caldo per non cuocere le uova], amalgamando bene. In un'altra ciotola, setaccia la farina di mandorle, il lievito per dolci e un pizzico di sale. Aggiungili gradualmente al composto liquido, mescolando con una spatola o con le fruste a bassa velocità. Una volta ottenuto un impasto liscio e uniforme, versalo nella tortiera e livella la superficie con una spatola. Inforna nel ripiano centrale del forno e cuoci per circa 35-40 minuti, o fino a quando la superficie sarà dorata e, inserendo uno stecchino al centro, ne uscirà asciutto. Sforna la torta e lasciala raffreddare completamente prima di rimuoverla dallo stampo. A piacere, guarnisci con eritritolo in polvere, cacao amaro o scaglie di cocco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (58 g)	% AR
ENERGIA	343 kcal	200 kcal	10 %
PROTEINE	12 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	3 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	1 g	2 %
LIPIDI	31 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	13 g	8 g	38 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	7 %
SODIO	50 mg	29 mg	1 %