



Torta ai 5 cereali, mele e nocciole – ricetta Bimby a basso indice glicemico.

BY: LUANA | ON: APRILE 26, 2017 | IN: INDICE E CARICO GLICEMICO, RICETTE | TAGGED: ALIMENTAZIONE A BASSO INDICE GLICEMICO, DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO, FARINA AI 5 CEREALI, FARINA DI NOCCIOLE, GHEE O BURRO CHIARIFICATO, MERENDA A BASSO INDICE GLICEMICO, PRIMA COLAZIONE A BASSO INDICE GLICEMICO, RICETTA CON LATTE VEGETALE, RICETTE A BASSO INDICE GLICEMICO, RICETTE BIMBY A BASSO INDICE GLICEMICO, SENZA ZUCCHERO, TORTA DI MELE A BASSO INDICE GLICEMICO, XILITOLO | WITH: 0 COMMENTS |

E' da tempo che penso alla ricetta della classica torta di mele, tanto amata da mio marito e a come poterla revisionare per renderla a basso indice glicemico. Finalmente sono riuscita a realizzare una ricetta equilibrata e saporita.

Ho scelto di usare tra tante farine quella ai 5 cereali, facendo attenzione a che contesse solo cereali a basso valore di Ig. Infatti quella che ho usato (Le Farine **Magiche**) contiene: frumento integrale (68%), crusca di avena (7%), segale integrale (6%), soia (2%), orzo (2%). Ho scelto poi di miscelare la farina ai 5 cereali con la farina di nocciole (Ig = 20), ottenuta, tritando finemente le nocciole pelate. Questa scelta ha donato alla torta un sapore rustico e delicato nello stesso tempo.

Come dolcificante ho usato l'ormai noto xilitolo (Ig = 7), in modo da ridurre di molto l'indice glicemico rispetto al classico zucchero bianco o di canna.

Inoltre poiché ho usato il latte di soia e al posto della margarina ho usato il ghee (grasso buono), questa torta è ideale anche per gli intolleranti al lattosio. Nel caso non avete a disposizione il ghee, vi consiglio di usare la margarina, ma in questo caso non sarà più adatta per gli intolleranti al lattosio. Il ghee potete comunque trovarlo al supermercato o anche su internet, vi consiglio di leggere l'articolo correlato sul blog, per ottenere tutte le informazioni.

Come dico sempre, la ricetta di seguito prevede l'uso del Bimby, ma poiché ho avuto molte vostre richieste, inserirò anche indicazioni per chi non ha il Bimby e quindi vuole realizzare la torta a mano.

Ingredienti per 10 persone (teglia di 26 cm di diametro):

- 2 grosse mele golden o renette
- 1 limone biologico, succo e scorza
- 200 gr di xilitolo
- 80 gr di nocciole
- 3 uova
- 110 gr di latte di soia
- 70 gr di ghee (o 100 gr di margarina)
- 200 gr di farina ai 5 cereali
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito per dolci

Procedimento:

1. Sbucciare e affettare le mele, sistemarle in una terrina e irrorarle con il succo di limone. Tenere da parte.
2. Versare nel boccale lo xilitolo, la scorza di limone e le nocciole e tritare: **10 sec. Vel. 7.**
3. Unire le uova, il latte di soia, il ghee, la farina ai 5 cereali, il sale e il lievito per dolci ed amalgamare: **30 sec. Vel. 5.**
4. Versare metà dell'impasto nella tortiera, precedentemente ricoperta con un foglio di carta forno, distribuire metà delle mele formando uno strato senza sovrapporre le fettine, ricoprire con il restante impasto e terminare con un altro strato di mele.
5. Cuocere in forno statico preriscaldato a **180° per circa 50 minuti.** Servire fredda.

Per chi non avesse il Bimby: bisognerà comunque tritare con un frullatore lo xilitolo, la scorza di limone e le nocciole. Poi a parte bisognerà sbattere con un frullino uova, ghee e latte di soia. Una volta avuto un composto omogeneo, aggiungere poco per volta la farina ai 5 cereali setacciata (precedentemente mescolata con sale e lievito) e il composto di nocciole, xilitolo e scorza di limone, continuando a mescolare o con il frullino o con una spatola dal basso verso l'alto. Il resto della preparazione e la cottura naturalmente restano le stesse.



Il risultato sarà una torta sofficiissima e gustosissima, adatta per la colazione, la merenda o come fine pasto domenicale di tutta la famiglia, consumandone una fetta però, senza esagerare 😊

Nel caso non la consumiate tutta è possibile conservarla ben coperta a temperatura ambiente per qualche giorno.

Provatela e fatemi sapere i commenti. A presto 😊

ARTICOLI RECENTI

- Torta Caprese al cioccolato – ricetta Bimby a basso indice glicemico. maggio 3, 2017
- Plum Cake con farina di soia e pezzetti di cioccolato amaro – ricetta Bimby a basso indice glicemico. maggio 1, 2017
- Torta integrale soffice allo yogurt – ricetta Bimby a basso indice glicemico. aprile 28, 2017
- Torta ai 5 cereali, mele e nocciole – ricetta Bimby a basso indice glicemico. aprile 26, 2017
- Ghee o burro chiarificato: un grasso “buono” che non può mancare nelle nostre dispense. aprile 24, 2017

🔍 Type Search Term...

CATEGORIE

- Cereali
- Cioccolato
- Colazione
- Dolcificanti a basso indice glicemico
- Farine a basso indice glicemico
- Frutta e Verdura
- Gelato
- Ghee o burro chiarificato
- Indice e Carico glicemico
- Olio di Cocco
- Pane
- Pasta e Riso
- Patate
- Pizza
- Proteine
- Ricette

COMMENTI RECENTI

- Luana su Cereali per la prima colazione: quali scegliere per una colazione a basso indice glicemico?
- Luana su Sbriciolata della nonna con frolla al farro senza uova, crema integrale con latte vegetale e pinoli – ricetta Bimby a basso indice glicemico.
- Ernesta Spadafora su Sbriciolata della nonna con frolla al farro senza uova, crema integrale con latte vegetale e pinoli – ricetta Bimby a basso indice glicemico.
- Jessica Romano su Cereali per la prima colazione: quali scegliere per una colazione a basso indice glicemico?