

Plumcake integrale di zucca al miele

Ingredienti per un plumcake:

500 g di polpa di zucca
100 g di miele
2 uova
2 cucchiai di farina integrale
4 cucchiai di latte parzialmente
scremato
zucchero a velo

Tempo
di preparazione e cottura:

45 minuti

Difficoltà:

facile

Procedimento:

Sbucciare la zucca e tagliarla a cubetti. Cuocerla in una pentola con coperchio per circa 20 minuti fino a quando non sarà diventata una purea. Aggiungere qualche cucchiaino di acqua calda all'occorrenza per evitare che si attacchi al fondo della pentola. Lasciarla raffreddare e aggiungere il latte.

Incorporare alla crema di zucca miele, uova, farina integrale.

Infarinare e cospargere con zucchero semolato uno stampo da plumcake, versarvi il composto e infornare a 180° C per 35/40 minuti fino a cottura ultimata.

Lasciare intiepidire e cospargere con zucchero a velo

Procedimento:

Miele Despar Premium

Uova Bio, logico Despar

Latte parzialmente scremato Despar