

## Ciambellone light allo yogurt

Senza burro!

*Tra le ricette sane c'è posto anche per il ciambellone in questa versione super light e... super buona!*



Un dolce soffice e delicato, benché sia stato preparato senza burro. **Ideale a colazione** per coloro che non desiderano far salire l'ago della bilancia; una sana merenda per i vostri figli ed, infine, un goloso spuntino prima dell'attività fisica.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 minuti**

### Ingredienti (per un ciambellone)

200 g farina 00 più altri 50 g per infarinare lo stampo  
100 g farina integrale di grano tenero  
3 uova intere  
150 g di zucchero di canna grezzo  
50 g di miele  
50 g di yogurt greco al naturale  
1 bustina lievito per dolci  
1 pizzico sale  
1 cucchiaio olio extravergine di oliva delicato

### Procedimento

1. Sbattere per cinque minuti le uova con lo zucchero, aggiungere il miele e un pizzico di sale.
2. Aggiungere lo yogurt greco mescolando con un cucchiaio dal basso verso l'alto, allo stesso modo aggiungere le farine e il lievito per dolci.
3. Ungere con l'olio lo stampo e infarinarlo.
4. Infornare a forno caldo per circa 30 minuti a 180° C.