

Torta di pere e frutta secca

Un dolce sano dai sapori di una volta

Una ricetta da preparare in tutta calma per rilassarsi e ritrovare il piacere della cucina.



Il **miele** è un ottimo [sostituto dello zucchero](#) raffinato e di canna: dolcifica di più in minor quantità e contiene vari minerali, vitamine, proteine, aminoacidi liberi e sostanze ad azione antibiotica. La **granella di nocciole** e la **farina di mandorle** arricchiscono il dolce di preziosi **acidi grassi omega 3**, mentre le fibre della farina integrale regolano l'assorbimento dei grassi saturi contenuti nei tuorli. **Perfetto a colazione**, quando il metabolismo delle nostre cellule è in piena attività.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti

(per una tortiera da 18-20 cm di diametro)

300 g di granella di nocciole

120 g di polpa di pera grattugiata

160 g di miele di acacia Bio, Logico Despar

100 g di farina integrale di grano tenero

20 g di farina di mandorle

1 uovo intero e 1 tuorlo

8 g di cremortartaro o lievito per dolci

20 g di olio extravergine di oliva Despar

Procedimento

1. Tostare leggermente in padella la granella di nocciole.
2. Amalgamare tutti gli ingredienti, lasciando per ultimo il cremortartaro/lievito.
3. Versare l'impasto in una teglia per torte leggermente unta di olio e infornate a 180°C per 25/30 minuti.