

Torta di grano saraceno con mirtilli e mele

Un goloso dolce alla base di grano saraceno, farcito con mirtilli e mele che ti saprà invogliare a fine pasto, merenda e colazione! Prova la nostra ricetta.



Qualche **dolce eccezione**? Ci pensiamo noi! La ricetta di oggi è perfetta per chiudere un **pranzo** o una **cena gourmet**, ottima per **stupire** i tuoi ospiti! Alla base di questo dolce troviamo il **grano saraceno**, chiamato anche grano nero, che grazie alla grande quantità di **fibre** e **proteine** ha la capacità di fornire tanta **energia**. Prepara anche tu questa torta **golosa** e **nutriente** che saprà soddisfare la tua **voglia di dolce**!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

**Ingredienti
per 4 persone**

PER 1 TORTA (Ø 20 cm)

160 g di farina grano saraceno

60 g di farina di nocciole o nocciole tritate finemente

100 g di zucchero

20 g di miele millefiori Bio, Logico Despar

1 mela verde a cubetti

3 uova medie intere

120 g di burro da centrifuga Despar Premium

5 g di cacao amaro in polvere

Mezza bacca di vaniglia

La buccia di mezza arancia

8 g di lievito per dolci in polvere

150 g di composta di mirtilli

Una spolverata di zucchero a velo (facoltativo)

Procedimento

1. In una planetaria con la foglia oppure con delle fruste elettriche lavora il burro assieme allo zucchero, alla vaniglia e alla buccia di arancia finché non risulta cremoso. Aggiungi poi i tuorli d'uovo e il miele al composto e mescola.
2. Setaccia le farine, il cacao e il lievito e uniscile al composto. Una volta diventato omogeneo, aggiungi gli albumi montati a neve e la mela sbucciata e tagliata a cubetti di 1 cm circa.
3. Versa il composto in una tortiera rivestita da carta forno. Cuoci a 160 °C per circa 25 minuti.
4. Raffredda la torta, poi tagliala a metà con un coltello seghettato. Farciscila con la composta di mirtilli. Spolvera con zucchero a velo (facoltativo).