

# Crostata light di mandorle e lamponi - Gluten-free

Quando cucino, la mia sfida principale, è renderla più sana possibile. La mia passione è fare ricette sane che siano buone al palato e piene di ingredienti nutritivi. Quindi non potevo tirarmi indietro dalla sfida, di provare a trasformare una crostata di frangipane in un dessert salutare. Questa ricetta è molto facile e si compone di 3 semplici fasi.

## Per la base della crostata

- 2 tazze di farina di mandorle
- 1 pizzico di sale
- 1/4 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 2 1/2 cucchiari di olio di cocco fuso
- 1 1/2 cucchiari di sciroppo d'acero puro

## Marmellata di semi di chia (cottura su fuoco)

- 1 tazza di lamponi
- 1/4 di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di semi di Chia

## Topping di frangipane

- 3/4 di tazza di farina di mandorle
- 1/4 di tazza di olio di cocco
- 2 cucchiari di sciroppo d'acero
- 1 uovo
- 1 tuorlo d'uovo
- 2 cucchiari di mandorle affettate

## Procedimento

Preriscaldare il forno a 170 ° C

### Per l'impasto

- Ungere il fondo della tortiera
- Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino a quando si sbriciolano
- Trasferire nella tortiera e premere con decisione verso il basso per creare una base uniforme e

mettere da parte.

### **Per la marmellata di lamponi con semi di Chia**

- Schiacciare in una ciotola tutti gli ingredienti insieme con una forchetta.
- Versare in una casseruola e cuocere fino a quando non inizia a bollire, ridurre e frullare fino a quando il composto si addensa.
- Togliere dal fuoco e una volta raffreddata versare sopra la base della crostata.

### **Per il Topping Frangipane**

- Unire la farina di mandorle, l'olio di cocco, l'uovo, il tuorlo e lo sciroppo d'acero. Mescolando fino a che risulti cremoso.
- Versare il frangipane sulla base della crostata e livellare.
- Versare sopra la marmellata di lamponi e spargere le lamelle di mandorle

**Cuocere in forno per 40 minuti**