

Torta di Farina di Mandorle al Limone

Questa torta di farina di mandorle al limone è salutare, leggera, e soffice. E' il dessert perfetto per la primavera e soddisferà sicuramente le tue voglie di dessert in modo sano! Questa torta non è solo senza glutine ma anche senza latte. Si completa con una glassa al limone e salsa di mirtilli.

Come usare la farina di mandorle

Personalmente uso molto la farina di mandorle nelle mie ricette. La adoro per questi motivi:

- Aiuta i prodotti da forno ad avere una consistenza sorprendente
- E' nutriente qui approfondimenti sulla [farina di mandorle](#)
- E' naturalmente senza glutine
- E' priva di cereali

Perché uso l'olio d'oliva nella torta? Quando cuoci una torta, il grasso gioca un ruolo importante, aiuta a rendere umida la torta, ma aiuta anche a sviluppare una consistenza un po' spugnosa. Questa torta le ha entrambe e il segreto sta nell'olio d'oliva!

Naturalmente, quando hai cliccato su questa torta di farina di mandorle al limone, ti aspetti di vedere la farina di mandorle come base. Sì, la sto usando come nostra farina primaria, ma aggiungendo della farina di quinoa, aiuta a darle una briciola leggermente più densa e un po' più di altezza.

Oltre alle farine, la ricetta è in realtà abbastanza semplice. Stiamo usando:

- uova come legante e struttura
- miele per addolcire
- olio d'oliva per aggiungere ulteriore umidità
- succo di limone e scorza per il sapore

In tutto questo dolce di farina di mandorle ha solo 11 ingredienti ed è fatto in una ciotola!

Tempo di prep. 15 minuti **Tempo di cottura** 40 minuti

Tempo totale 1 ora **Porzioni** 12 porzioni

Ingredienti

- 4 uova grandi
- 110 ml o (1/2 tazza) di olio d'oliva
- 100 gr o (1/3 di tazza) di miele
- 60 ml o (1/4 tazza) di succo di limone (circa 2 limoni)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro
- 200 g. o (2 tazze) di farina di mandorle
- 1/2 tazza di farina di quinoa
- 1 1/2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/4 cucchiaino di sale marino fine

- scorza di 2 limoni

Per la glassa

- 50 g o 1/4 tazza di mirtilli freschi o congelati
- 50 g o 1/2 tazza di zucchero a velo biologico
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 stampo a cerniera per torte

Strumenti

- Bicchiere Mixer per proteine o una ciotola grande per mescolare
- 1 foglio carta forno
- stampo a cerniera di 22 cm

Istruzioni

Preriscaldate il forno a 175° e prepara uno stampo a cerniera da 22 cm. Coprite il fondo con carta forno, quindi agganciate nuovamente lo stampo e ritagliate l'eccesso. Ungete i lati e il fondo dello stampo e mettetela da parte.

Sbattete insieme le uova e il miele fino a quando non sono soffici e diventano di un giallo pallido. Aggiungete gli altri ingredienti umidi e sbattere bene.

Aggiungete gli ingredienti secchi e mescolate fino a quando non sono stati ben miscelati. Piega nella scorza di limone.

Trasferire l'impasto nella teglia unta e cuocere per 20 minuti, quindi coprite con un foglio e cuocete per altri 20 minuti fino a quando un tester per torte inserito al centro risulta pulito.

Far raffreddare la torta prima di rimuovere dalla teglia con la molla.

Aggiungi le more in una piccola casseruola e scalda a fuoco medio. Cuocere fino a quando non è possibile schiacciarli con una forchetta e quindi rimuovere dal fuoco.

In una piccola ciotola, sbatti insieme lo zucchero a velo e il succo di limone. Versare la glassa sopra la torta e distribuirla con la parte posteriore di un cucchiaino. Posiziona le bacche schiacciate al centro e lascia che i succhi si mescolino con la glassa.

Affetta e servi con panna montata, gelato, frutti di bosco freschi, un filo di miele, ecc.