Plumcake con grano saraceno

Questo plumcake con farina di grano saraceno è morbido e profumato, da tagliare a fette. Ideale a colazione, volendo con un velo di confettura light.

PORZIONI	PREPARAZIONE	DIFFICOLTÀ	COTTURA
8	15 MINUTI	FACILE	25 MINUTI

CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO = TOTALE 720 KCAL / 90 KCAL PER PORZIONE

INGREDIENTI

150 g di farina 00
150 g di farina di grano saraceno
100 g di fragole
3 uova medie
200 ml di latte parzialmente scremato
70 ml di olio di semi
54 gocce di Diete.Tic o 27 maxi gocce (confezione spray)
la scorza grattugiata di 1 limone
1 bustina di lievito per dolci (16 g)
1 pizzico di sale

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	252 kcal
Carboidrati	30,7 g
di cui zuccheri	*2,1 g*
Grassi	11,8 g
di cui saturi	*2,4 g*
Fibre	0,9 g
Proteine	7,7 g

STEPS

1.

Raccogliete le uova in una ciotola, aggiungete le gocce di Diete.Tic e, con l'aiuto di una frusta o meglio di uno sbattitore elettrico, montate fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

2.

Mantenendo lo sbattitore in azione, versate l'olio a filo.

3.

Quindi incorporate le farine e il lievito setacciati. Aggiungete la scorza del limone, tre quarti delle fragole lavate e tagliate a cubetti e, gradualmente, il latte. Mescolate con una spatola l'impasto fino a che non risulti setoso e omogeneo.

4.

Versate il composto in uno stampo imburrato e infarinato, aggiungete le fragole rimaste e cuocete il plumcake a 190° per i primi 10 minuti, quindi abbassate il forno a 180° e prolungate la cottura per altri 15 minuti circa.

Diete.Tic
Pura dolcezza