

TORTA DI MELE
(senza uova, senza burro)

Ingredienti:

200 gr.	Farina di farro
2 dl.	Latte (capra, pecora, riso, soja, avena, ...)
1 dl. scarso	Olio di semi
70 gr.	Fruttosio o sciroppo d'acero, agave o malto
$\frac{1}{2}$ c.	Lievito (cremortartaro) o lievito in polvere per torte
$\frac{1}{2}$ c.	Bicarbonato
2-3	Mele o pere sbucciate a cubetti

Procedimento:

Sbattere tutti gli ingredienti dopodiché aggiungere la frutta.
Cuocere in forno a 180° per ca. 40 minuti.

BUON APPETITO
Per Efea Terapie Naturali da Marisa

