

TORTA FANTASIA AL FARRO

(con dolcificante naturale)

Ingredienti:

150-250 gr.	Farina di farro semi - integrale o mischiata con mais o riso (fine per dolci)
2-3	Uova intere
1-2 dl.	Succo di mele Naturale (senza zucchero)
1-2 dl.	Latte di riso, latte di avena, di mandorle o di soja
150-200 gr.	Mandorle tritate
1	Limone (buccia grattugiata) e anche metà succo
1 Cucchiaino	Cannella a piacimento
3-4	Mele Golden o altra qualità, basta che siano dolci oppure 3-4 pere mature. Eventualmente vi è la possibilità di prendere anche solo 1-2 mele e mischiarle con 1-2 pere.
2-3 Cucchiari	Sciroppo d'acero, fruttosio o malto di riso

Procedimento:

sbattere le uova con il latte, aggiungere il succo di mele, farina e sciroppo d'acero e miscelare fino a raggiungere un impasto omogeneo.

Aggiungere le mandorle tritate e tutti gli altri ingredienti restanti, in ultimo le mele e le pere che precedentemente avevate tagliato a pezzetti.

Mettere il tutto in una tortiera oliata o con carta da forno.

Mettere in forno a 180° circa (deve cuocere lentamente per circa un'ora).

Per renderla più "ricca", prima di metterla nel forno, dare una spolverata con le mandorle a scaglie.



BUON APPETITO Emirka