

Plumcake di mele

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** DOSI PER:
6 persone

Semplice e veloce da preparare, originale nella sua presentazione, è un dolce ideale come merenda, ma perfetto anche per una colazione sana e nutriente.

Ingredienti

- 3 mele rosse biologiche
- 200 gr di farina tipo 2
- 100 gr di farina di riso
- 10 gr di polvere lievitante biologica
- 1 pz di sale
- 1 pz di vaniglia in polvere
- 70 gr di olio di semi di mais biologico
- 150 gr di sciroppo di riso (o di acero)
- 200 gr di succo di mela
- 2 gocce di olio essenziale di limone (o la buccia grattugiata di mezzo limone)

Procedimento

1. Lava bene le mele e cuocile al vapore per 5 minuti.
2. Versa in una terrina gli ingredienti secchi e mescola per uniformare.

3. Emulsiona con l'aiuto di un frullatore gli ingredienti liquidi, uniscili a quelli secchi e mescola, otterrai in impasto morbido e uniforme.
4. Ungi uno stampo da plumcake, inserisci al suo interno le mele e ricoprile con l'impasto.
5. Inforna e cuoci a 170 gradi per 30 minuti.
6. Sforna e lascia raffreddare prima di servire.

