

Torta di mirtilli senza glutine



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min
- TEMPO DI COTTURA: 40 min
- PORZIONI: 6-8 Porzioni
- STAMPO: 18 cm

Introduzione:

Quasi tutti i giorni accendo il forno per preparare le mie colazioni sane e senza glutine. L'altro giorno avevo voglia di

una super torta morbida, eccola; Torta di mirtilli senza glutine!

Questa torta è sofficissima, si prepara in 10 minuti ed è perfetta per la colazione. Ho aggiunto nell'impasto abbondanti mirtilli che in cottura hanno rilasciato un sapore pazzesco.

Potete sostituire i mirtilli con la frutta che più vi piace, lasciarla anche semplice per poi farcirla ogni mattina con creme spalmabili, miele, frutta secca o nocciolata. Insomma potete personalizzarla in tanti modi.

Vi resta solo preriscaldare il forno, mescolare tutti gli ingredienti e preparare questo dolce straordinario!

[Ingredienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingredienti:

200 g di Farina di Riso

20 g di Farina di Mandorle

Q.b Aroma di vaniglia

2 Uova

50 ml di Olio Extra vergine d'oliva

170 g di Yogurt Greco senza lattosio

3 c di Miele

Q.b Mirtilli freschi

Q.b petali di Mandorle

6 g di Lievito per dolci

200 ml di Latte di Mandorla s.z.

Cosa serve:

Ciotola

Frustino

Carta da forno

Stampo a cerniera 18 cm

Bilancia

Consigli:

- La Torta di mirtilli si conserva a temperatura ambiente per 3-4 giorni.
- Potete tagliarla a fette congelarla, vi basterà lasciarla fuori dal freezer la sera prima per poi riscaldarla al mattino.
- 1 c equivale ad un cucchiaino, 1 cc equivale ad un cucchiaino.
- Il miele può essere sostituito con altri dolcificanti come lo zucchero di cocco o canna, circa 50 grammi. Se vi piacciono i sapori dolci aumentate le dosi, circa 80 grammi di zucchero.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180 gradi.

In una ciotola versate le farine, il miele, lo yogurt e le uova. Mescolate con una forchetta e aggiungete poco per volta il latte. Versate l'olio, l'aroma di vaniglia e con un frustino mescolate velocemente. Infine aggiungete il lievito e i mirtilli.

Versate il composto in uno stampo a cerniera di 18 cm foderato con carta da forno, spargete sopra i petali di mandorle e infornate. Cuocete per 40 minuti a 180 gradi. Ricordate di fare la prova stecchino prima di sfornare.

Se la torta sarà cotta, lasciatela nel forno per 10 minuti e poi sfornate.

La vostra torta di mirtilli senza glutine è pronta!