

Torta di patate dolci senza glutine



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min
- TEMPO DI COTTURA: 45 min
- PORZIONI: 6-8 Porzioni

Introduzione:

La Torta di patate dolci senza glutine è un dolce autunnale

dal gusto deciso e avvolgente che vi conquisterà al primo morso. Proprio come è successo ai miei nipoti. L'hanno adorata fin da subito!

Le Patate dolci o americane, sono una buona alternativa alle più comuni patate perché hanno un indice glicemico molto più basso, povere di proteine e di grassi. Adatte anche a chi segue un regime alimentare dietetico. Hanno un sapore dolce e sono ricche di amido. Perfette per realizzare ricette dolci e salate.

La Torta di patate dolci è realizzata senza burro, nonostante tutto è super morbida e compatta. Il sapore è delicato e leggermente speziato, grazie alla cannella.

Dopo che avete sbollentato le patate, si prepara in 5 minuti. Basta mettere tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare ed infornare.

Un dolce sano, perfetto per la colazione, se poi l'accompagne con una tazza di tè verde o da un bicchiere di latte, lascerà tutti soddisfatti!

Potete anche realizzarla in versione salata, troverete nei consigli come preparala.

[Ingrdienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingrdienti:

250 g di Patate dolci (cotte)

2 Uova

150 g di Farina di Riso

100 ml di Latte di Mandorla s.z.

50 ml di Olio Extra vergine d'oliva

1 c di Yogurt greco senza lattosio

30 g di Zucchero di cocco

1 bustina di Cremor tartaro

1 cc di Bicarbonato

Q.b Cannella in polvere

Q.b Vaniglia in polvere.

Topping:

Q.b Flakes di Grano saraceno

Q.b Semi di Zucca

Q.b Nocciole

Cosa serve:

Ciotola

Stampo da 18 cm

Carta da forno

Forchetta

Bilancia

Pentola

Consigli:

- La Torta di patate dolci senza glutine si conserva a temperatura ambiente per 3-4 giorni.
- Lo zucchero di cocco si può sostituire con qualsiasi dolcificante a piacere.
- 1 c equivale ad 1 cucchiaino mentre 1 cc equivale ad 1 cucchiaino.
- Potete aggiungere nell'impasto gocce di cioccolato fondente.
- I flakes di grano saraceno possono essere sostituiti con qualsiasi altra cosa, come fiocchi di avena (senza glutine), fiocchi di quinoa, fiocchi di riso o corn flakes.
- Il cremor tartaro può essere sostituito con lievito per dolci (6 g) oppure 1 cc di bicarbonato + 1 c di aceto di mele o mezzo succo di limone.
- Potete trasformarla in versione salata, basta togliere

lo zucchero e le spezie, aggiungere 50 g di parmigiano reggiano, sale, pepe e formaggio feta nell'impasto. Le patate dolci si acquistano nei grandi supermercati o nei negozi di agricoltura biologica.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180 gradi.

Lavate e cuocete con la buccia la patata dolce in abbondante acqua.

Quando risulterà morbida, sarà pronta.

In una ciotola aggiungete lo yogurt, le uova, lo zucchero e la patata. Aiutatevi con una forchetta per schiacciare e amalgamare tutto. Versate l'olio, aggiungete la farina e il latte. Continuate a mescolare fino a che tutti gli ingredienti saranno bene amalgamati. Aggiungete le spezie e il lievito ed incorporate nell'impasto.

Rivestite con carta da forno, uno stampo a cerniera di 18 cm, versate dentro l'impasto aggiungete sopra i flakes, i semi di zucca e le nocciole. Infornate e cuocete per 45 minuti a 180 gradi.

Trascorso il tempo di cottura, lasciate la torta ancora qualche minuto nel forno chiuso e poi sforate e lasciate raffreddare completamente.

La vostra torta morbida di patate dolci senza glutine è pronta!