

# Torta morbida di albumi e mele: (senza glutine e senza burro)



**ZERO**  
GRANO  
BAKERY

- **DIFFICOLTA'**: Facile
- **TEMPO DI PREPARAZIONE**: 10 min
- **TEMPO DI COTTURA**: 40 min
- **PORZIONI**: 6 Persone

### **Introduzione:**

**Torta morbida di albumi e mele** è un dolce **sofficissimo**, perfetto per chi ama fare colazione con brioche e cappuccino ma **in modo molto più sano, leggero e proteico**. Una torta con **pochissimi grassi e zucchero**, così morbida che **al primo morso si scioglie in bocca**.

Pochi ingredienti per un dolce che sicuramente non riuscirete più a fare a meno. **Non contiene latte** ma solo acqua.

Questa torta è stata ideata dalla mia carissima amica, **Letizia!**

Letizia è una **Food blogger**, meravigliosa, ma non solo.

E' anche **docente di scrittura creativa** e per il web. Una ragazza dalla voce soave, che sa trasmettervi calore e fiducia, dal primo istante che l'ascoltate.

La sua **empatia è travolgente!**

Una persona, anzi una Donna dall'animo selvaggio e romantico, sempre ottimista e fiduciosa.

Su **Instagram**, la trovate con il suo nickname: [@senzaebuono \(Qui\)](#).

Invece sul suo blog [Senza è buono \(Qui\)](#) troverete tantissime **ricette senza glutine** e a volte anche **vegan, realizzate con solo farine naturali**.

Dalle crostate ai biscotti, dai muffin a torte molto buone, che vi stupiranno.

Giorni fa, curiosando sul suo profilo, mi ha incuriosito una ricetta molto semplice, ed era [la torta di mele senza bilancia. \(Qui\)](#). Dalla foto sembrava super invitante!

Avevo un cestino stracolmo di mele, ed erano giorni che pensavo di preparare qualche ricetta, **ed ecco che trovo la ricetta giusta!**

Rispetto alla sua ricetta, **ho apportato qualche piccola modifica**. Ho **utilizzato solo farina di riso** invece di aggiungere quella di castagne, alla cannella **ho aggiunto la vaniglia** in polvere, per esaltare di più il sapore. Per l'olio **ho usato quello extra vergine** di oliva perchè adoro il suo

profumo. Come **agente lievitante** ho usato il **cremor tartaro** ed un **pizzico di bicarbonato**. Ho **diminuito** lo zucchero di cocco perché ho usato una tipologia di mele, che a mio parere erano già dolci e ho **aggiunto** all'impasto **mandorle pelate**. Infine ho usato la bilancia, mentre nella ricetta originale non c'è ne bisogno, (**molto più semplice**) ma io senza non so farne a meno. Ora vi lascio alla ricetta della **Torta morbida di albumi e mele senza glutine e senza burro** e come dice la mia meravigliosa Amica...perché **Senza è buono!**

[Ingredienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingredienti:

200 g di farina di Riso  
230 ml di Albume d'uovo  
230 ml di Acqua  
30 g di zucchero di Cocco  
1 Mela grande/ 2 piccole  
70 ml di Olio extra vergine d'oliva  
Q.b Cannella in polvere  
Q.b. aroma di Vaniglia in polvere  
1 bustina di Cremor tartaro  
1 pizzico di Bicarbonato di soda  
Q.b Mandorle pelate

Cosa serve:

Stampo a cerniera da 18 cm

Carta da forno

Ciotola

Frustino

Spatola

Bilancia

Consigli:

- La torta si conserva in un luogo fresco e asciutto per 3-4 giorni.
- Potete sostituire lo zucchero di cocco con altri dolcificanti.
- Se non preferite le mele, potete sostituire con frutta a scelta.

***Procedimento:***

In una ciotola aggiungete la farina setacciata, la cannella, la vaniglia e l'albume, mescolate con un frustino. Aggiungete lo zucchero, l'acqua e l'olio, continuate a mescolare fino ad ottenere un impasto liscio e senza grumi. Versate nell'impasto la mela tagliata a fette sottili, lasciate qualche fetta da parte per inserirla alla fine. Amalgamatele bene nell'impasto e infine aggiungete il cremor tartaro e il bicarbonato.

Versate il composto in uno stampo a cerniera foderato con carta da forno, aggiungete le altre fettine di mela e le mandorle, infornate a 180 gradi, forno preriscaldato, per 40 minuti.

Trascorso il tempo, sfornate la torta e lasciate raffreddare per 10 minuti prima di toglierla dallo stampo, disponete poi su un piatto e fatela raffreddare completamente prima di tagliarla e gustarla!

***Grazie Lety per questa meravigliosa ricetta!***