



BIOSÜDTIROL



## Agricoltrice bio Sissy propone: Torta di Mele.

Tempo di preparazione: circa 20 minuti, più 40 minuti di cottura

Difficoltà: Media

### Ingredienti (Ricetta base per una teglia (per panetti da plumcake, ciambelle o simili))

- 160 g di sciroppo di datteri
- 160 g di mandorle o nocciole
- 200 ml di succo di mela
- 10 g di lievito in polvere (1/2 bustina)
- 50 g di farina di cocco\*
- 110 g di grano saraceno\*
- 150 ml di acqua
- 50 g di olio di colza
- 1 cucchiaino di vaniglia bourbon
- 2 uova
- 1 cucchiaino di cannella di Ceylon

\*Invece della farina di grano saraceno e di cocco, è possibile utilizzare farina di frumento o di farro normale, preferibilmente integrale - per un totale di 160 g di farina

Per il topping:



**BIOSÜDTIROL**

- 2-3 mele Braeburn
- Marmellata di albicocche
- Alcune noci o mandorle tritate

### **Preparazione**

Foderare il fondo di una teglia per dolci con carta da forno. Ungere bene i bordi con burro o margarina. Preriscaldare il forno a 180°C, modalità statica.

Macinare molto finemente il grano saraceno e mescolarlo con il lievito in polvere. Frullare le noci (mi piace quando non sono troppo finemente macinate). Frullare lo sciroppo di datteri per evitare grumi. Mescolare tutti gli ingredienti secchi. Sbattere le uova, l'olio e l'acqua, aggiungere agli ingredienti secchi e mescolare bene con una frusta. Distribuire nella teglia.

Lavare le mele Braeburn e tagliarle a quarti, quindi tagliare ciascun quarto in altre quattro parti (quindi sedici pezzi per mela) e disporli sull'impasto in modo armonioso, premendo leggermente.

Cuocere la torta a 180°C, modalità statica, sul ripiano più basso per circa 45-50 minuti.

Nel frattempo, preparare il topping: Riscaldare leggermente la marmellata di albicocche, in modo che sia più facile spalmarla sulla torta appena sfornata.

Togliere la torta dal forno, spalmare la marmellata sul dolce ancora caldo e cospargere con le noci tritate. Lasciare raffreddare e gustare.

Servire con un sorriso!

### **Il consiglio di Sissy**

Questa torta si può tagliare e congelare. In questo modo si ha sempre a disposizione una torta di frutta o si può fare una sorpresa a qualcuno con questo dono invernale. Per congelarla, si possono utilizzare contenitori vuoti di gelato. Se si fanno più strati, basta mettere un po' di carta da forno tra uno strato e l'altro.