

Dolci Light



*Ricettario in PDF a cura di Margherita Caramia
Ogni riproduzione, anche parziale, dei contenuti è assolutamente vietata
Questo ricettario è scaricabile gratuitamente a questo indirizzo*

<http://blog.giallozafferano.it/lacucinadimarge/>

Biscotti integrali senza burro,ricetta veloce



Ingredienti

- 300 gr d farina integrale
- 80 gr di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di miele d'acacia
- 60 gr di olio di semi di girasole(o olio di oliva)
- 1 uovo
- la punta di un cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di lievito per torte
- 3 o 4 cucchiaini di yogurt(o latte)
- 50 gr di gocce di cioccolato
- zucchero di canna

Preparazione

Versate la farina in una ciotola e aggiungete il lievito, lo zucchero e la cannella,l'uovo, il latte , l'olio il miele e le gocce di cioccolato fonde. Impastate con un cucchiaio di legno fino a quando otterrete un composto omogeneo.Ora con l'impasto formate delle palline e schiacciatele un po' con le mani.

Inzuccherate i biscotti nello zucchero di canna (io ho zuccherato i mie biscotti sotto e sopra) e sistemateli nella placca del forno coperta da carta da forno poi infornate per circa 15 | 20 minuti a 180 gradi

Panini al cioccolato-ricetta vegan



Ingredienti

- 500 gr di farina
- 60 gr di zucchero di canna
- 50 di olio di semi di girasole (o 40 gr di olio di oliva)
- 200 -250 gr di succo di frutta(io mela o acqua)
- 80 gr di cioccolato fondente a pezzettini
- 10 gr di lievito di birra
- zucchero di canna qb (per spolverizzare)

Preparazione

Sciogliete in un bicchiere il lievito con il succo di frutta alla mela.

Versate la farina sulla spianatoia formate la classica fontana, unite gli tutti gli ingredienti, il lievito sciolto nel succo di frutta. Impastate aggiungendo il succo frutta alla mela necessario per ottenere una pasta morbida, elastica. Riponete la pasta in una ciotola, coprire con panno asciutto, e fate lievitare per almeno 2 ore
Riprendete l'impasto, stendetelo sulla spianatoia e distribuite su tutta la superficie il cioccolato fondente a pezzettini. Ora formate i panini e sistemateli su una leccarda foderata con carta forno e lasciateli lievitare nuovamente per 30 minuti. Prima di infornare per rendere i panini lucidi spennellate del latte di soia o acqua (io ho usato l'acqua) e poi spolverizzate con lo zucchero di canna.

Infornate a 180°per 25-30 minuti.

Torta Ace -ricetta vegana e light



Ingredienti

- 250 gr di farina
- 50 gr di fecola di patate
- 150 gr di zucchero di canna
- 70 gr di olio di semi (o olio di oliva)
- 1 banana a purea
- 200-250 gr di succo di frutta ace
- 1 bustina di lievito per torte

Preparazione

Versate lo zucchero, l'olio di semi , e la banana a purea in una ciotola e iniziate a lavorare il composto. Ora aggiungete le farine e il lievito ,versate il succo di frutta ace a filo fino a ottenere un impasto morbido e liscio. Foderate con della carta forno una stampo da 20 cm o uno da 22 cm (io ho usato uno stampo da 20 cm con il bordo alto ma va bene anche uno da 22 cm) Infornate a 180° per 30-40 minuti circa.

Un Consiglio : la banana deve essere matura ma non tanto e la dovete schiacciare con una forchetta e poi aggiunta all'impasto, serve per amalgamare bene l'impasto al posto delle uova che genialata!

Torta al cioccolato senza uova e burro, ricetta light



Ingredienti

- 200 gr di farina
- 100 gr di maizena
- 50 gr di cacao amaro
- 50 gr di olio di oliva (o olio di semi di girasole)
- 170 di zucchero di canna
- 250-300 gr di acqua (o latte scremato)
- 1 bustina di lievito
- sale
- zucchero a velo

Preparazione

In una ciotola setacciate le farine, aggiungete il cacao, l'olio, il lievito e lo zucchero, versate l'acqua (o latte) quanto basta, potrebbe servirne un pochino di più della dose indicata (dipende molto dalla farina usata) e mescolate con un cucchiaio fino ad ottenere una crema liscia, e morbida

Foderate con della carta forno una teglia per torta dal diametro di 24 e versate il composto cuocere il dolce in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti

Spolverizzate la torta con zucchero a velo.

Torta Moka -ricetta dolce light



Ingredienti

- 300 gr di farina
- 170 gr di zucchero
- 5- 6 tazzine di caffè ristretto
- 1 bustina di lievito

Preparazione

Versate tutti gli ingredienti in una ciotola. Aggiungere il caffè, e lavorate il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Prendete una tortiera e foderatela con carta forno e versate l' impasto, livellatelo bene e infornate a 180° per 30-40 minuti, **La Torta Moka è pronta!!**

Cake variegato-ricetta senza uova, latte e burro



Ingredienti

- 300 gr di farina
- 140 gr di zucchero di canna
- 50 gr di cacao amaro
- 300 g di acqua
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito

Preparazione

In una ciotola capiente setacciare farina e lievito, unire lo zucchero e l'acqua quanto basta potrebbe servirne un pochino di più della dose indicata, mescolare con un cucchiaio di legno fino ad ottenere una crema liscia.

Dal composto prelevarne 100 gr, al resto dell'impasto incorporate il cacao. Imburrare, infarinare uno stampo da plumcake e riempirlo con l'impasto al cacao, alternato a cucchiaiate di composto chiaro e mescolate con i rebbi di una forchetta, formate dei movimenti rotatori.

Infornate nel forno già caldo a 160° e fare cuocere per 45 minuti circa.