

Torta “cuore di nocciole”



INGREDIENTI:

250 g di Farina di riso integrale
90 gr. di Farina di semi di canapa
1C di Farina di carrube
4cc di Lievito senza fosfati
180 gr. di Tofu al naturale
250 ml di Latte di soja
60gr. di olio di semi di girasole
1 Bustina zucchero vanigliato
1C di Marsala
2 C di cannella
80 gr. di Zucchero di canna integrale
80gr. di Agave
200 gr. Crema di nocciole
5 C di Cocco grattugiato + per la decorazione

PREPARAZIONE:

Dapprima creare una “crema” frullando il tofu con l’olio di semi di girasole, il latte di soja, il Marsala, lo zucchero di canna integrale e l’Agave.

In una ciotola a parte unire e mischiare tutte le farine; quindi Farina di riso integrale, farina di Semi

di Canapa, Farina di Carrube, Cannella, zucchero vanigliato, lievito senza fosfato e 3 C di cocco grattugiato.

Incorporare il mix di Farine alla “crema” e amalgamare per bene formando un bel’impasto morbido.

A parte diluire la crema di nocciole con un po’ di latte di Soja e mischiare il cocco grattugiato.

In una tortiera versare metà impasto della torta, dopodiché versarvi sopra la crema di nocciola e cocco e terminare ricoprendo con il restante impasto.

Cuocere per almeno 50 min. a 150°.