



10 persone

INGREDIENTI

PLUMCAKE DA 10 FETTE

Farina integrale di tipo 1	g 100
Fecola di patate	g 70
Cacao amaro	g 30
Miele Varesino DOP	g 90
Uovo	g 180
Olio Evo	g 90
Sale	g 2
Lievito	g 16
Granella di zucchero	g 10



Plumcake al miele Varesino e cacao

Gioele (In-Presa - Carate Brianza)



74

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Separare i tuorli dagli albumi. Montare gli albumi a neve ben soda con il sale.

Montare i tuorli con 60 g di miele.

Setacciare la farina, la fecola, il cacao e il lievito in una ciotola.

Unire alle farine i tuorli e l'olio.

Aggiungere lentamente gli albumi, mescolando accuratamente.

Mettere l'impasto in una teglia da plumcake precedentemente imbrattata e infarinata; infornare a 180°C per 35 minuti.

Sciogliere 30 g di miele a fuoco basso, senza farlo bollire.

Una volta che il dolce è cotto, spalmare il miele sulla superficie della torta e decorare con la granella di zucchero.

MODALITÀ DI COTTURA

Al forno.

ALLERGENI

Glutine, Uovo.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	11,14 %
Lipidi	21,00 %
Glicidi	67,81%

Alto livello di carboidrati disponibili e basso livello di colesterolo.

VALORE ENERGETICO

200 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la FARINA INTEGRALE ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti; il CACAO ricco di vitamine e minerali, ma soprattutto di antiossidanti quali quercetina, catechine e teobromina.

COSTI

1 PAX = 1 EURO 4 PAX = 4 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.
Miele Varesino DOP.

STAGIONALITÀ

Invernale.