Torta di banana e grano saraceno

Ingredienti

60 gr di farina di riso

60 gr di farina di grano saraceno

2 cucchiaini di lievito per dolci

1 cucchiaio di nocciole

1 cucchiaio di mandorle

1 cucchiaio di semi di girasole

100 gr olio di cocco extravergine, fuso

1 uovo

1 banana grande, frullata

2 cucchiai di sciroppo d'acero (o sciroppo di riso)

2 cucchiai di yogurt di cocco (o senza lattosio)

Scaglie di mandorle, cocco grattugiato o pezzetti di fave di cacao per guarnire

Procedimento

Per preparare la torta di banana senza glutine inizia frullando in un frullatore le noci ed i semi.

Con uno sbattitore a fruste monta l’uovo, l’olio di cocco e la banana.

Aggiungi il mix di noci e semi frullati e lo sciroppo d'acero, continuando a montare con lo sbattitore elettrico. Aggiungi la farina setacciata con il lievito e infine lo yogurt. Mescolando dal basso verso l’alto.

Versa il composto ottenuto in una teglia del diametro di 18 rivestita con carta da forno.

Guarnisci con le scaglie di mandorle, il cocco grattugiato o le fave di cacao a pezzetti.

Cuoci in forno preriscaldato in modalità statica a 170-180°C per circa 30 minuti. Prima di girare la torta su un piatto da portata aspetta che sia completamente raffreddata.

COLAZIONE, SPUNTINO

DESSERT

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano gluten free lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

TEMPO DI COTTURA: 30 MIN

COSTO: BASSO