

Ingredienti

- 400 g di yogurt greco
- 50 g di amido di mais
- 130 g di eritritolo, o 50 g stevia + q.b.
- 4 uova
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Torta senza farina

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

15 min

Tempo totale

1 h e 5 min

Porzioni

8

Categoria

dessert

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

#monicacucinandoconbimby

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,213

PER 100G

Calorie	134,88 (Kcal)
carboidrati	7,46 g
grassi	8,30 g
proteine	8,04 g

PER PORZIONE

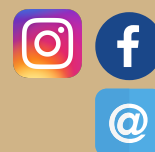
Calorie	116,34(kcal)
carboidrati	6,44 g
grassi	7,16 g
proteine	6,94 g

Preparazione con Bimby

- Scaldare il forno statico a 180°. Imburrare ed infarinare la teglia per torte.
- Separare i rossi dagli albumi.
- Posizionare la farfalla. Mettere all'interno del boccale gli albumi e un pizzico di sale, montare: 2-4 min./vel. 3.5 o finché non risultano ben sodi, come verifica non si devono staccare dal boccale quando si gira.
- Tenere da parete.
- Lavare il boccale e la farfalla.
- Inserire nel boccale pulito la farfalla, le uova, 130 g eritritolo o 50 g di stevia 5 min/velocità 4.
- Aggiungere 400 g di yogurt 10 sec/velocità 3
- Aggiungere 50 g amido di mais e il lievito per dolci mescolare: 20 sec./vel. 4..
- Togliere la farfalla ed incorporare gli albumi montati a neve con movimenti dal basso verso l'alto.
- Versare il composto nella tortiera precedentemente preparata.
- Infornare a 180° forno statico per 50-55 minuti.

Preparazione senza Bimby

- Rompere le uova dentro una boule abbastanza capiente. I tuorli vanno separati dagli albumi. I tuorli andranno montati assieme all'eritritolo (o alla stevia) con una frusta elettrica.
- Una volta che si ha un composto sufficientemente cremoso, si aggiunge lo yogurt, si lavora ancora per qualche secondo, e poi si unisce anche l'amido di mais e il lievito, sempre lavorando con la frusta.
- Montare a neve fermissima gli albumi e un pizzico di sale, (sollevando la frusta, gli albumi devono rimanere ben attaccati), dopodiché si incorporano al composto girando piano con una spatola e soprattutto dal basso verso l'alto, così che l'impasto non si smonti.
- Prendere uno stampo per torte, imburrare e infarinare e togliere l'eccesso di farina, versare il composto.
- Infornare a 180° forno statico per 50-55 minuti.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com