

Ingredienti

- 160 g burro fuso
- 100 g mandorle a lamelle
- 8 (240g) albumi a temperatura ambiente
- 390 g eritritolo
- 300 g mandorle pelate
- 150 g farina d'avena
- ½ bustina di lievito in polvere per dolci

Colomba

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 10 min
Tempo totale 1 h
Porzioni 12

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2,27

PER 100G

Calorie 315,19 (Kcal)

carboidrati 8,71 g
grassi 26,59 g
proteine 9,69 g
fibre 4,44 g

PER PORZIONE

Calorie 358,79 (kcal)

carboidrati 9,97 g
grassi 30,44 g
proteine 11,10 g
fibre 5,08 g

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Prendere uno stampo per colomba da 750 g e tenere da parte.
- Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale gli albumi, montare: 3 min./vel. 3.
- Con lame in movimento a vel. 3, aggiungere dal foro del coperchio 195 g di eritritolo. Togliere la farfalla.
- Trasferire gli albumi montati a neve in una ciotola e tenere da parte.
- Nel boccale pulito e asciutto mettere le mandorle e tritare: 20 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire la farina d'avena e i 195 g di eritritolo rimasto, mescolare: 30 sec./vel. 3.
- Aggiungere il burro fuso, gli albumi montati a neve e il lievito, amalgamare: 20 sec./antiorario/vel. 3. se necessario, amalgamare ulteriormente con la spatola.
- Versare delicatamente il composto nello stampo precedentemente preparato.
- Cuocere in forno caldo per 40 minuti circa (180°C). A cottura ultimata, togliere dal forno e lasciare raffreddare completamente prima di servire.

Preparazione senza Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Prendere uno stampo per colomba da 750 g e tenere da parte.
- In una ciotola montare a neve ben ferma gli albumi.
- Aggiungere con le fruste in movimento 195 g di eritritolo. Tenere da parte.
- Unire la farina d'avena con la farina di mandorle (in questo caso serve acquistare la farina di mandorle) e i 195 g di eritritolo rimasto, e mescolare.
- Aggiungere il burro fuso, gli albumi montati a neve e il lievito, amalgamare dal basso verso l'alto con una spatola.
- Versare delicatamente il composto nello stampo precedentemente preparato.
- Cuocere in forno caldo per 40 minuti circa (180°C). A cottura ultimata, togliere dal forno e lasciare raffreddare completamente prima di servire.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com