

Ingredienti

- 60g olio evo
- burro q.b per imburrare
- 200 g nocciole spellate
- 130 g eritritolo
- 50 g di latte scremato
- 3 uova
- 1 cucchiaino colmo di lievito in polvere per dolci (½ bustina)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 7

PER 100G

Calorie 338,35 (Kcal)

carboidrati 2,40 g
grassi 32,90 g
proteine 8,34 g
fibre 2,61 g

PER PORZIONE

Calorie 524,45 (kcal)

carboidrati 3,71 g
grassi 50,99 g
proteine 12,93 g
fibre 4,05 g

Torta alle nocciole senza farina

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 5 min
Tempo totale 55 min
Porzioni 4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

[moniacucinandoconbimby](#)

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Imburrare una tortiera con fondo apribile (Ø 20 cm) e mettere da parte.
- Mettere nel boccale le nocciole, tritare: 5 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e tenere da parte. Pulire il boccale.
- Mettere nel boccale l'olio evo, aggiungere l'eritritolo, il latte, le uova, le nocciole tritate e il lievito, mescolare: 40 sec./vel. 5..
- Trasferire il composto nello stampo precedentemente preparato e cuocere in forno caldo per 45 minuti (180°C). Al termine, controllare la cottura della torta effettuando la prova stecchino: se lo stecchino uscirà asciutto, significa che la torta è cotta.
- Togliere la tortiera dal forno e lasciare intiepidire prima di sformare. Servire la torta a fette.

Preparazione senza Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Imburrare una tortiera con fondo apribile (Ø 20 cm) e mettere da parte.
- Acquistare la farina di nocciole ed unire all'olio evo, aggiungere l'eritritolo, mescolare.
- Aggiungere il latte, le uova, e il lievito, mescolare con delle fruste.
- Trasferire il composto nello stampo precedentemente preparato e cuocere in forno caldo per 45 minuti (180°C). Al termine, controllare la cottura della torta effettuando la prova stecchino: se lo stecchino uscirà asciutto, significa che la torta è cotta.
- Togliere la tortiera dal forno e lasciare intiepidire prima di sformare. Servire la torta a fette.

  seguimi su: [#moniacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com