

Ingredienti

- 220 gr di farina di mandorle
- 65 gr farina di cocco
- 1 lievito per dolci
- 320 gr di latte di mandorle ([vedi ricetta](#))
- 90 gr di olio di semi
- Succo di un limone
- Scorza di un limone
- Un cucchiaio di noci tritate
- Un cucchiaio di semi di chia
- Due cucchiari di mandorle tritate

Plumcake

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 5 min
Tempo totale 40 min
Porzioni 6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100G

Calorie	468,78 (Kcal)
carboidrati	3,72 g
grassi	30,59 g
proteine	10,17 g
fibre	6,84 g

PER PORZIONE

Calorie	532,84 (kcal)
carboidrati	4,23 g
grassi	34,77 g
proteine	11,56 g
fibre	7,77 g

Preparazione con Bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Unisci tutti gli ingredienti secchi nel boccale, le mandorle, la farina di cocco il lievito e la scorza di limone e tritare: 10 sec./vel. 10.
- Aggiungere la frutta secca tritata (tranne qualche mandorla) e mescolare: 5 sec./vel. 4..
- Aggiungi l'olio, il latte e infine il succo di limone mescolare: 5 sec./vel. 4.
- Versare il contenuto in uno stampo per plumcake imburrato e infarinato;
- Decora infine con mandorle in superficie;
- Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti circa e il plumcake è pronto!

Preparazione con Bimby

- Unisci tutti gli ingredienti secchi in una ciotola, ossia le farine setacciate, il lievito, la scorza di limone, la frutta secca tritata (tranne qualche mandorla) e mescola;
- Aggiungi l'olio, il latte e infine il succo di limone;
- Trasferisci il composto in uno stampo per plumcake imburrato e infarinato;
- Decora infine con mandorle in superficie;
- Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti circa.

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

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com