Torta Caprese

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	20 min
Tempo totale	1h 25 min
Porzioni	15 pezzi

seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

#monicacucinandoconbimby

Ingredienti

- 300 g di cioccolato fondente (70% di cacao) a pezzi
- 200 g di olio di girasole
- 200 g di eritritolo
- 5 uova
- 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci
- 300 g di farina di mandorle
- Eritritolo a velo q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1

PER 100G

Calorie	425,85 (Kcal)
carboidrati	12,53 g
grassi	37,91 g
proteine	9,46 g
fibre	2,93 g

PER PORZIONE

Calorie	369,07 (kcal)
carboidrati	10,86 g
grassi	32,85 g
proteine	8,20 g
fibre	2,54 g

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale il cioccolato e tritare: 10 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio, sciogliere: 5 min./50°C/vel. 2. Trasferire in una ciotola e tenere da parte. Lavare e asciugare il boccale.
- Preriscaldare il forno a 180°C. Imburrare e infarinare molto bene una tortiera (Ø 24 cm)
- Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale l'eritritolo e le uova, montare: 4 min./37°C/vel. 4.
- Montare nuovamente: 4 min./vel. 4.
- Aggiungere intorno alla farfalla il lievito, la farina di mandorle e il cioccolato fuso, mescolare: 6 sec./vel.3. Togliere la farfalla.
- Trasferire l'impasto nella tortiera preparata e cuocere in forno caldo per circa 40-50 minuti (180°C).
- Sfornare la torta e lasciare raffreddare completamente.
- Sformare, spolverizzare con l'eritritolo a velo e servire.

Preparazione con Bimby

- Tritare il cioccolato.
- Far sciogliere a bagnomaria il cioccolato tritato e l'olio. Tenere da parte.
- Preriscaldare il forno a 180°C. Imburrare e infarinare molto bene una tortiera (Ø 24 cm)
- Montare per bene l'eritritolo e le uova.
- Aggiungere il lievito, la farina di mandorle poco alla volta ed infine il cioccolato fuso, mescolare dal basso verso l'altro.
- Trasferire l'impasto nella tortiera preparata e cuocere in forno caldo per circa 40-50 minuti (180°C).
- Sfornare la torta e lasciare raffreddare completamente.
- Sformare, spolverizzare con l'eritritolo a velo e servire.