

Torta light di mele



Oggi preparo uno dei miei dolci preferiti, la torta di mele, ma light!

In realtà adoro tutti i dolci fatti con le mele, dai biscotti con cuore morbido, alle sfoglie, agli strudel appunto... mmmh che buoni!!!

Mi piace tantissimo la mela da cotta, ma anche semplicemente quella bollita "da ospedale", invece cruda... insomma, forse mi fa pensare troppo alla dieta... però bisogna mangiarla, fa molto bene e quindi... mi tocca!!! ☐

Scherzi a parte mangiamo tutti tante mele e tanta frutta, così saremo più sani e più belli!! (questa frase mi ricorda qualcosa... Xp)

Oh per rimanere in tema salute, io ho fatto questa torta in versione light. Girovagando online ho trovato diverse versioni light di questo dolce, diciamo che questa è un po' il riassunto calibrato sul mio gusto, meno farina e zucchero del previsto e senza grassi... spero vi piaccia!

Vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

- 220g di farina 00
- 80+10 gr di zucchero
- 4 mele

- 2 uova
- 1 vasetto di yogurt bianco dolce
- 100 gr di latte
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 limone

Procedimento:



Inizio subito a preparare la mia Torta light di mele partendo dalla cosa più divertente: sbucciare e tagliare le mele, le faccio a fettine abbastanza fine, diciamo 3 mm e le cospargo con il succo del limone per evitare che si anneriscano, le copro e le metto da

parte.

Passo ora a preparare l'impasto, inizio ad amalgamare le uova con lo zucchero* ed unisco poi pian piano il latte, lo yogurt, la farina un po' per volta e la cannella.

Lavoro bene fino ad ottenere un impasto liscio. Frullo grossolanamente metà delle fettine di mele ed aggiungo all'impasto insieme al succo di limone, lavoro bene e per ultimo aggiungo anche la bustina di lievito.



Accendo il forno a 180°, imburro ed infarino una teglia da forno, vi verso l'impasto e sopra dispongo le fettine di mele. Spolvero la superficie della torta con pochissimo zucchero, se di canna meglio, questo donerà in cottura alle mele un tono più ambrato e alla

parte di torta una crosticina croccante.

Non rimane che infornare a 180° per 35-40 minuti, trascorso questo tempo provo con lo stecchino, se questo risulta asciutto spengo ma lascio la torta in forno ancora per mezz'ora. La torta siccome ha dentro molte

mele rimarrà comunque un pochino umida.

Per completare l'opera ho servito questa delizia con un po' di crema pasticciera alla vaniglia... che bontà!

Buon appetito!

- * Volendo fare una versione ancora più light si potrebbe usare il dolcificante al posto dello zucchero, io normalmente calcolo una proporzione di 1 a 3, una di dolcificante equivale a 3 di zucchero, quindi per 80gr di zucchero, userei circa 25gr di dolcificante in polvere.



