

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ciambella alle carote e mandorle

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Una **ciambella alle carote e mandorle** è proprio ciò di cui si ha bisogno quando si ha voglia di un dolce ma è anche necessario far tacere i sensi di colpa! Un dolce con le carote, proprio come le famose camille, ve le ricordate? Le merendine con dentro la carota?

In aggiunta le mandorle, con le loro molteplici proprietà benefiche rendono i sensi di colpa nel gustare una bella fetta di questo dolce praticamente nulli.

Una ciambella dal sapore particolare, le carote conferiscono dolcezza consentendovi di diminuire la quantità di zucchero utilizzato nella ricetta. Noi, poi, abbiamo voluto aggiungere del rum per aumentare l'aroma del dolce, ma voi potrete

decidere di ometterlo se questo dolce è destinato anche ai più piccoli.

Provate questa ciambella, perfetta per una merenda davvero golosa e salutare.

INGREDIENTI

CAROTE 300 gr

MANDORLE PELATE 300 gr

ZUCCHERO 300 gr

UOVA 4

LIMONE 1

RUM 1 bicchierino

FARINA 1 cucchiaio da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare questa ciambella alle carote e mandorle dovrete partire dai tuorli che dovrete montare bene insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso, dal colore giallo pallido e di volume almeno raddoppiato rispetto a quello iniziale.



- 2 Ora dovrete dedicarvi alla preparazione delle carote: dovrete eliminare le estremità, pelarle e grattugiarle piuttosto finemente affinché si possano ben amalgamare al resto degli ingredienti nell'impasto.

3 Unite ai tuorli montati anche gli altri ingredienti a partire dalla farina che dovrete setacciare con cura affinché non si formino grumi. Incorporate ciascun ingrediente mescolando dal basso verso l'alto per non smontare i tuorli montati con cura.

Unite, quindi, le carote appena grattugiate, la farina di mandorle, la buccia di un limone grattugiata e un bicchierino di liquore. Mescolate sempre con delicatezza dopo ogni aggiunta.





- 4 Ora montate a neve gli albumi rimasti aggiungendo giusto un pizzico di sale. Montateli a neve ben ferma ed incorporateli alla pastella sacrificandone una prima parte allo scopo di ammorbidire l'impasto ed invece mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto il resto degli albumi nell'impasto affinché conferiscano a quest'ultimo ulteriore morbidezza e ariosità.



5 Ora l'impasto è completo. Imburrate ed infarinate un bello stampo da ciambelle e versatevi l'impasto che dovrà essere livellato in uno strato omogeneo.

Scaldate il forno a 180°C in modalità ventilata e infornate il dolce che dovrà cuocere per circa 45 minuti.

Verificate sempre il grado di cottura della torta infilzandola con uno spiedo, se questo esce pulito allora potrete sfornare il dolce.



CONSIGLIO

Come evitare di utilizzare il liquore visto che voglio servire questo dolce a dei bambini?

Bene, puoi tranquillamente omettere questo ingrediente. Se vuoi dare un tocco di aroma in più potrai, al suo posto, aggiungere della noce moscata, del miele oppure del succo di limone.

Come rendere ancora più simpatica questa preparazione per servirla a dei bambini o magari fargliela portare a scuola come merenda di metà mattina?

Una cosa molto simpatica che potresti fare è quella di cuocere l'impasto in stampini monoporzione di varie forme, anche a mini-ciambella che è molto simpatica. Poi, una volta cotte le tortine, falle freddare e se ne hai la possibilità, imbustale come fossero merendine acquistate. Noi di solito lo facciamo con la macchina per il sottovuoto utilizzandola solo per sigillare i sacchetti. Vedrai che i bambini ci andranno matti!