

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Plumcake yogurt e arance

DOSI PER: 8 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 45 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il plumcake yogurt e arance è il classico dolce "da colazione" che conquista al primo morso per la sua incredibile morbidezza e il profumo intenso degli agrumi freschi. Grazie alla presenza dello yogurt nell'impasto, la consistenza rimane umida e fragrante per diversi giorni, rendendolo l'alleato ideale per tutta la famiglia.

Questo dolce è perfetto da inzuppare nel latte o da gustare insieme a una [dolce cioccolato calda](#) durante la merenda pomeridiana. Se ami i dolci agli agrumi, non perderti anche i nostri [muffin alle arance](#) o la classica [marmellata di arance e limoni](#).

Preparare il plumcake yogurt e arance è semplicissimo e richiede pochi e sani ingredienti che

sicuramente hai già in dispensa. Il segreto per un successo assicurato? Utilizzare arance biologiche di cui useremo sia il succo che la scorza grattugiata, per un'esplosione di sapore naturale che non ha bisogno di aromi artificiali. Se impazzisci per le ricette con le arance, guarda anche la [nostra raccolta imperdibile!](#)

## INGREDIENTI PER IL PLUMCAKE YOGURT E ARANCE

FARINA 00 250 gr

UOVA 3

YOGURT BIANCO 125 gr

OLIO DI SEMI 100 ml

SCORZA DI ARANCIA GRATTUGIATA 1

SALE 1 pizzico

## PREPARAZIONE DEL PLUMCAKE YOGURT E ARANCE

- 1 Inizia rompendo le uova in una ciotola capiente. Aggiungi lo zucchero e la scorza grattugiata dell'arancia bio. Monta il tutto con le fruste a mano per almeno 5 minuti: devi ottenere un composto omogeneo.





- 2 Procedi d'ora in poi con le fruste elettriche e monta per qualche minuto a velocità alta. Abbassa la velocità delle fruste al minimo e versa lo yogurt a cucchiainate.

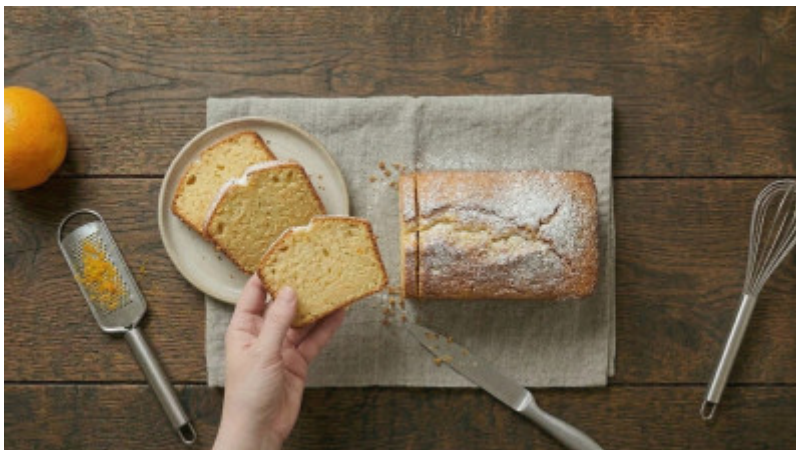


- 3 Aggiungi a filo anche l'olio di semi. Continua a mescolare delicatamente finché i liquidi non saranno perfettamente amalgamati. Prendi la farina e il lievito e setacciali direttamente sopra il composto. Incorpora le polveri utilizzando una spatola, con movimenti lenti dal basso verso l'alto per evitare di smontare la massa d'aria che hai creato con le uova.



4 Imburra e infarina con cura uno stampo da plumcake, poi versa l'impasto al suo interno livellandolo bene. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 40-45 minuti. Ricordati di posizionare lo stampo nel ripiano centrale del forno. Prima di sfornare, fai sempre la prova stecchino: inseriscilo al centro del dolce e, se esce asciutto e pulito, il tuo plumcake è pronto. Lascia raffreddare completamente nello stampo prima di sformarlo, così eviterai che si rompa.





## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci la farina 00 con una miscela di farina di riso e fecola di patate in parti uguali. Il plumcake risulterà ancora più leggero e friabile.

Versione senza lattosio: utilizza uno yogurt di soia o di cocco naturale e sostituisci il burro con dell'olio di semi di girasole.

Versione light: riduci la quantità di zucchero e punta sulla dolcezza naturale del succo d'arancia, aggiungendo magari un pizzico di stevia o miele d'acacia.

L'idea vegetariana/vegana: per la versione vegana, sostituisci le uova con 100 g di polpa di mela frullata o una banana schiacciata, che aiuteranno a legare l'impasto dei tuoi plumcake yogurt e arance.

L'idea WOW: una volta cotto e raffreddato, decora il plumcake con una glassa all'arancia fatta di zucchero a velo e succo, aggiungendo sopra delle fettine di arancia candita.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per un plumcake altissimo, assicurati che le uova e lo yogurt siano a temperatura ambiente prima di iniziare. Inoltre, setaccia sempre il lievito insieme alla farina per evitare grumi e garantire una lievitazione uniforme.

Lo sfizio in più: aggiungi all'impasto una manciata di gocce di cioccolato fondente; l'abbinamento tra cioccolato e arancia è un classico intramontabile che renderà il dolce irresistibile.

L'idea per i bambini: prepara delle monoporzioni usando degli stampini da muffin: i bambini adoreranno avere il loro piccolo plumcake personale.

Idea antispreco: non buttare la scorza dopo averla grattugiata! Se ti avanzano delle bucce (solo la parte arancione), falle essiccare e tritale per ottenere una polvere aromatica da usare nei tuoi dolci o per profumare lo zucchero.

## CONSERVAZIONE

Il plumcake yogurt e arance si conserva soffice per 3-4 giorni se avvolto in un foglio di alluminio

o riposto sotto una campana di vetro. Se preferisci, puoi anche congelarlo a fette, così da avere sempre pronta una colazione sana e veloce: basterà passarle pochi secondi nel microonde o nel tostapane.