

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta di mele con farina integrale

di: *Carla Palestini*

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso



Tra tutte le [torte di mele](#) sicuramente ce n'è una che piace a tutti, stiamo parlando della torta di mele con farina integrale. Si tratta di un [dolce](#) semplice e veloce da preparare. Una torta deliziosa, morbida e soprattutto ricca di [mele](#). La farina integrale e lo zucchero di canna conferiscono alla torta di mele un gusto rustico e gradevole al palato. L'aroma avvolgente della cannella con il suo contrasto dolce e piccante darà alla torta un tocco in più. La torta di mele con farina integrale è molto soffice e umida ed è perfetta per una sana colazione o una deliziosa merenda. Provatela!

Siamo sicuri che se la farina integrale vi piace,
questa selezione di [dolci integrali](#) farà al caso vostro:

[Strudel integrale alla ricotta](#);

[Ciambella ai canditi e pinoli](#);

[Crostatina di nespole](#);

[Blondies con miele e noci](#).

INGREDIENTI

FARINA 00 150 gr

ZUCCHERO DI CANNA 150 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 80 gr

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 50 gr

UOVA 2

LIEVITO PER DOLCI 1 bustina

MELE 250 gr

ZUCCHERO 40 gr

SUCCO DI LIMONE 20 gr

CANNELLA IN POLVERE

ZUCCHERO A VELO per decorare - 20 gr

PER LO STAMPO

BURRO 20 gr

FARINA 00 20 gr

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la torta di mele con farina integrale inserire all'interno di una padella le mele tagliate a dadini, 40 g di zucchero, il succo del limone e un pizzico di cannella in polvere. Cuocere a fiamma bassa per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.



- 2 All'interno di una ciotola montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere delicatamente l'olio di semi di girasole e mescolare con lo sbattitore elettrico.



- 3 Unire anche il latte e mescolare. Aggiungere la farina e il lievito. Amalgamare con le fruste a bassa velocità stando attenti a non creare grumi. Versare poi le mele e incorporarle delicatamente al composto con una spatola.



- 4 Imburrare e infarinare una tortiera da 20 cm e alta 5 cm e versare il composto all'interno dello stampo. Quindi cuocere in forno caldo statico a 180° per circa 40 minuti. Verificare i tempi di cottura con uno stecchino. Trascorso il tempo di cottura fare raffreddare completamente la torta di mele con farina integrale. Una volta fredda servite con zucchero a velo a piacere.



CONSERVAZIONE

CONSIGLIO