

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta di mele con farina integrale

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. Scopri le nostre migliori [ricette con le 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;

Crostata 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

Conservare la torta di mele con farina integrale a temperatura ambiente, sotto una campana di vetro, per 2-3 giorni al massimo.

Se volete potete congerlarla, meglio se già a fette.

CONSIGLIO

Lo zucchero di canna presente nella ricetta della torta di mele con farina integrale conferisce quella nota grezza che ci sta benissimo, ma al bisogno potete sostituire con la stessa quantità di zucchero bianco.

Potete sostituire la cannella con aroma alla vaniglia o zenzero.

Potete sostituire l'olio di semi di girasole con 60 gr di burro fuso.

Aggiungere uvetta, gocce di cioccolato o noci a piacere per conferire ancora più gusto.