

Torta alla Frutta

Questa versione è pensata per abbassare l'indice glicemico utilizzando farine ricche di fibre, dolcificanti senza calorie e frutta a basso IG. È perfetta per chi vuole mantenere il controllo glicemico senza rinunciare al gusto!



Ingredienti

- 150 g di farina di mandorle (o farina integrale)
- 100 g di farina di cocco (o farina d'avena integrale)
- 80 g di burro (puoi sostituire con olio di cocco per un'alternativa più leggera)
- 15 g di latte (oppure latte di mandorle non zuccherato)
- 1 uovo
- Un pizzico di sale
- Vaniglia q.b.
- 30 gocce di Sucaryl liquido

Per la crema

- 500 ml di latte di mandorle non zuccherato
- 30 g di amido di mais (o amido di tapioca)
- 5 tuorli d'uovo
- 5 g di vaniglia in polvere (o una bacca di vaniglia)
- Un pizzico di sale
- 30 gocce di Sucaryl liquido

Per la decorazione

- Frutta fresca a basso IG: fragole, mirtilli, lamponi, kiwi
- Gelatina neutra senza zucchero (facoltativa)



Preparazione

1. Prepara la base:
 - In una ciotola, mescola la farina di mandorle, la farina di cocco, il burro o l'olio di cocco, il latte, l'uovo, il sale, la vaniglia e le 30 gocce di Sucaryl liquido.
 - Impasta velocemente fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgilo nella pellicola trasparente e lascialo riposare in frigorifero per 30 minuti.
 - Stendi l'impasto in una teglia foderata con carta forno e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, fino a doratura. Lascia raffreddare.
2. Prepara la crema:
 - In un pentolino, mescola i tuorli con l'amido di mais, il latte di mandorle, il sale, la vaniglia e le 30 gocce di Sucaryl liquido.
 - Cuoci a fuoco basso mescolando continuamente fino a ottenere una crema densa. Spegni il fuoco e lascia raffreddare completamente.
3. Assembla la torta:
 - Versa la crema ormai fredda sulla base cotta e livellala con una spatola.
 - Disponi la frutta fresca tagliata a fette sulla crema in modo decorativo. Spennella con gelatina neutra senza zucchero per conservare meglio la frutta.
4. Raffredda e servi:
 - Lascia riposare la torta in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirla. Taglia a fette e goditi un dolce sano e a basso impatto glicemico!