

## Plumcake super leggero alle mele



plumcake di mele light

Numero di porzioni

1

Dimensione della porzione

1,0 serving(s)



70%  
45,9g  
Carboidrati

20%  
5,8g  
Grassi

10%  
6,4g  
Proteine

### Ingredienti per 4 porzioni (4 colazioni)

- 100 gr di farina @fiberpasta a basso indice glicemico
- 20 gr di fecola di patate
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di semi di lino schiacciati al mortaio (facoltativi)
- 2 mele (circa 450 gr)
- 100 ml di latte vaccino parzialmente scremato senza lattosio (o latte vegetale)
- buccia di limone bio e un cucchiaino di cannella
- 40 gr di burro light con contenuto di grassi ridotto del 50%
- 40 gr di zucchero di cocco @myproteinit
- 8 gr di lievito per dolci
- pizzico di sale

### Procedimento:

- 1) Unire tutti gli ingredienti solidi (farina, zucchero, buccia di limone, cannella, pizzico di sale, lievito)
- 2) Aggiungete il resto degli ingredienti (latte, burro light, uovo, semi di lino)
- 3) lavorate l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo
- 4) Infine aggiungete all'impasto le fetine di mele tagliate sottili
- 5) infornate in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.
- 6) a fuoco basso per circa 20 minuti in totale (10 minuti per lato)

..Buon appetito!