TORTA DI MELE

Ingredienti per 8 persone

120 gr di mele renette (1 mela circa)

° °

2 albumi

Kcal 363

|  |  |
| --- | --- |
| **Proteine: 2,72g****Grassi: 13,88g****Carboidrati Totali: 58,53g****Fibra Alimentare: 1,6g****Zuccheri: 36,25g** | **Proteine:** 3,72g**Grassi:** 19,38gGrassi Saturi: 4,73g**Colesterolo:** 0mg**Carboidrati Totali:** 57,5g**Sodio:** 327mg |

Valori nutrizionali a porzione

Kcal 133

Proteine 3gr

Zuccheri 6 gr

Grassi 7 gr

Fibre 3 gr

3 tuorli

50 gr di burro

50 gr di farina di riso

38 gr di zucchero

38 gr di eritritolo

25 gr di inulina (facoltativa~~)~~

25 gr di fecola di patate

13 gr di mandorle tostate

4 gr di lievito in polvere

2 gocce di aceto

Tagliare le mele e fettine sottili- In un pentolino fondere il burro leggermente e lasciarlo a temperatura ambiente

Montare gli albumi con le gocce di aceto. Mescolare lo zucchero con l’inulina e l’eritritolo e aggiungere la miscela a pioggia a metà montata. Continuare a montare fino ad ottenere un composto morbido.

Montare i tuorli, non troppo, quindi aggiungerli a filo alla montata di albumi e mescolare delicatamente. Aggiungere una piccola parte di composto al burro fuso e nel resto della montata aggiungere le farine miscelate ( farina di mandorle, lievito, farina di riso, fecola) mescolando con la spatola dall’alto verso il basso.

Unire il burro al resto della montata e continuare a mescolare delicatamente. Versare il composto in 8 stampini o in uno stampo a cerniera da 20 cm foderato di carta da forno bagnata e strizzata. Coprire con le mele precedentemente tagliate. Cuocere in forno a 160°C per 20-30 minuti.