



Hotel Heini - torta sana per la colazione

Niente farina. Niente zucchero. Ma tante proteine, grassi e fibre sane. La nostra torta della prima colazione è un'ottima soluzione salutare, veloce da preparare e un modo intelligente per utilizzare gli avanzi. Che si usino più nocciole o più cocco grattugiato, che si preferisca lo yogurt o lo skyr o che si sostituisca una mela con una carota: basta usare ciò che più vi piace e che avete in casa, l'unica cosa importante è che rispettiate le quantità. Qui potete leggere come preparare a casa la **torta sana per la colazione dell'Hotel Heini**.

Ingredienti:

- 3 uova
- 200 grammi di frutta secca macinata e/o tritata, mandorle, pistacchi, semi di papavero, cocco grattugiato, ecc.
- 100 grammi di eritritolo (sostituto dello zucchero senza calorie e amico dell'intestino)
- 20 grammi di burro/margarina/burro chiarificato
- 50 grammi di yogurt, quark magro, skyr, ricotta, yogurt greco, crema di formaggio, ecc.
- 1 carota, mela o zuccina
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di lievito in polvere
- A seconda dei gusti: 1 cucchiaino di cacao in polvere, un pizzico di cannella, un pizzico di buccia d'arancia grattugiata, ecc.

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 170 gradi ventilato. Separare prima le uova. Poi grattugiare le carote/mele/zucchine. Quindi montare gli albumi a neve con un pizzico di sale. In un'altra ciotola, sbattere i tuorli d'uovo con il burro/margarina/burro chiarificato e metà dell'eritritolo fino a ottenere una consistenza spumosa, quindi mescolare lo yogurt. Aggiungere gradualmente le noci tritate, le verdure grattugiate e un pizzico di lievito in polvere. Infine, incorporare delicatamente gli albumi sbattuti.

Se il composto è troppo sodo, si può aggiungere un sorso d'acqua o di latte (vegetale). A questo punto, versate l'impasto nella tortiera o negli stampi per muffin e cuocete per circa 25-30 minuti. È meglio fare la prova con uno stecchino. Lasciate raffreddare completamente in modo che possa essere facilmente rimossa dalla teglia.



Il nostro consiglio: la torta della colazione è perfetta per essere congelata se tagliata a fette/pezzi. Quando si desidera consumarla, è sufficiente trasferirla dal freezer al frigorifero la sera prima e gustarla al mattino.