

Ricette Vegan: Torta con Carote e Mandorle



Una colazione sana e dietetica, perfetta per grandi e piccini, pensata per chi colleziona ricette vegan: oggi prepariamo la Torta di Carote e Mandorle.

Le **carote** potrebbero sembrare un alimento comune, ma sono perfette per la digestione, aiutano a mantenere la pelle sana, utili per salvaguardare la vista oltre che per il loro effetto depurativo e il loro ruolo in caso di colesterolo alto. Le **mandorle**, semi oleosi ricchi di proprietà, rafforzano il sistema immunitario, aiutano contro la stitichezza e sono il rimedio fondamentale per rafforzare ossa e denti e contro l'anemia.

Questi sono gli **effetti benefici** che si possono avere semplicemente addentando una fetta del nostro dolce del giorno: la Torta di carote e mandorle.

Gli ingredienti

- 250 g di **farina 00**
(in alternativa è possibile usare metà farina 00 e metà [Semola Integrale Cappelli](#))
- 180 g di **Carote sbucciate**
- 100 g di [Mandorle sgusciate bio](#)
- 100 g di **zucchero di canna**
- 100 g di **polpa di banana**
- 1 **arancia**
- 1/2 **limone**
- 2 cucchiaini di **acqua**
- 1 bustina di **lievito** per dolci
- 1 pizzico di **sale**

Come si fa

1. Taglia in pezzi grossi le carote e frullale insieme alle mandorle e a un cucchiaino di zucchero. Aggiungi poi la banana e **frulla** di nuovo, **per ottenere un composto omogeneo e cremoso**.
2. Trasferisci la purea in una ciotola e unisci il succo di un'arancia, quello di mezzo limone, un pizzico di sale e l'acqua. Intanto **setaccia la farina** con il lievito, aggiungi anche lo zucchero e mescola.
3. A questo punto unisci le due parti, versando la farina setacciata sulla parte cremosa e amalgama il tutto fino ad avere **un insieme spumoso e senza grumi**. Versa nella tortiera, che ti consigliamo di coprire sul fondo con della carta forno e sui bordi con una spennellata d'olio.
4. Inforna a 200° (pre-riscaldato) e dopo 5 minuti abbassa a 180°. A questo punto **cuoci per circa 30 minuti**.

Una volta pronta guarnisci con delle mandorle e se vuoi spolvera con zucchero a velo.

Preparare questa torta è davvero semplicissimo e il risultato è assicurato. Cerca le **Mandorle sgusciate Bio** sul nostro sito: senza glutine, ricche di vitamine e sali minerali. [Clicca qui!](#)

Altrimenti scegli gli ingredienti della tua prossima ricetta nella [Linea Cucina e Tisane](#). Condividi con noi una foto e i tuoi segreti culinari!