

Plum cake

Il **plum cake** è un dolce a base di yogurt, con una quantità controllata di grassi, poco zucchero, ideale come sana colazione al mattino. Nella ricetta che vi proponiamo viene utilizzato yogurt alla vaniglia e all'albicocca, ma potete utilizzare i tipi che più preferite.

Il **plum cake** così preparato si conserva ottimamente per una settimana, a temperatura ambiente, ben coperto.

INFORMAZIONI

- 12 persone
- 245Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 3 uova di gallina
- 150 g di farina di grano tenero
- 150 g di fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci
- 150 g di zucchero
- 100 ml di olio di semi di mais
- 150 g di yogurt alla vaniglia
- 150 g di yogurt all'albicocca
- Olio di semi di mais e farina per lo stampo

PREPARAZIONE

- Utilizzare uova a temperatura ambiente, lasciandole almeno mezz'ora fuori dal frigo.
- Setacciare assieme la farina, la fecola, il lievito e mescolarli.
- Mettere in una ciotola lo zucchero, unire le uova e lavorare con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto liscio e spumoso.
- Unire l'olio a filo, continuando a lavorare. Attendere che si sia ben incorporato prima di unire gli altri ingredienti.
- Unire lo yogurt tutto insieme e incorporare.
- Aggiungere la miscela di farina, fecola e lievito a cucchiaiate, incorporando bene.
- Ungere uno stampo da plum cake, cospargerlo con un leggero strato di farina e scuoterlo per soffiare via le eccedenze.
- Colarvi dentro l'impasto e cuocere nel forno preriscaldato a 170° C per 45 minuti mettendo la teglia nella zona medio-bassa del forno. Non aprire mai il forno fino a fine cottura per non far sgonfiare l'impasto.
- Quando è trascorso il tempo indicato, prima di sfornare, fare la prova stecchino. Infilare uno stecco di legno nella torta, se esce pulito il dolce è pronto, altrimenti prolungare 5 minuti la cottura e ripetere la prova.
- Ritirare il plum cake e lasciarlo intiepidire prima di sfornarlo.
- Cospargere con un po' di zucchero a velo.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Giovanni Caprilli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.