

## **TORTINE ZUCCA E NOCCIOLE SENZA SENZA**

**250 gr farina 2**  
**300 gr zucca delica cotta al vapore**  
**2 cucchiari di succo concentrato di dattero \***  
**30 gr uvetta**  
**50 gr nocciole tritate grossolanamente**  
**5 cucchiari olio evo**  
**200 ml succo di mela**  
**1 bustina di lievito (cremor tartaro/bicarbonato/amido marca biovegan)**  
**1 cucchiaino piccolo di cannella**  
**1 pizzico di sale marino integrale**

*Tutti gli ingredienti che ho usato io sono biologici.*

Ho mischiato tutti gli ingredienti secchi: farina, lievito, sale, nocciole, cannella.

Ho schiacciato la zucca cotta e ho aggiunto l'uvetta ammollata in acqua e strizzata, il succo di mela, l'olio, il succo di dattero, mischiando bene.

Ho unito agli ingredienti liquidi quelli secchi, mischiato velocemente e messo nelle formine da mini-plumcake. Infornato a 180 gradi per 25/30 minuti, fino a doratura.

Volendo appena sfornati gli si può dare il lucido, cioè malto sciolto in acqua, in questo caso di può usare il succo concentrato di dattero che si è usato anche per l'impasto, ha la stessa consistenza del malto.

Questi dolci sono perfetti per la prima colazione; gli zuccheri contenuti negli ingredienti (farina semintegrale, uvetta, mela, zucca, dattero) non sono ad assorbimento rapido come gli zuccheri raffinati e non causano picchi glicemici con conseguente picco d'insulina che causa a sua volta un calo glicemico con conseguente mancanza di energia e attenzione dopo un paio d'ore, sono a rilascio lento.

