

TORTA DI ZUCCHINE CACAO E DATTERI SENZA ZUCCHERO

250 gr di farina integrale di farro
240 gr di zucchine crude tagliate a fili (con la buccia)
100 gr di mandorle pelate
200 gr di datteri secchi snoccolati
2 cucchiari rasi di cacao in polvere equosolidale buonissimo (se non è buonissimo mettetene di più)
8 cucchiari di olio e.v.o.
1 cucchiaio di malto d'orzo
1 cucchiaino abbondante di polvere d'arancia (buccia seccata e tritata fatta da me)
1 bustina di lievito naturale (cremor tartaro, bicarbonato, amido, marca biovegan senza solfiti)
1 pizzico di sale (il mio era rosa)
acqua q.b.

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

Ho tagliato nel robot le zucchine (senza pelarle), con l'affarino che si usa anche per le carote. Poi ho tritato datteri e mandorle insieme (abbastanza grossolani).

In una ciotola ho setacciato la farina (io la setaccio per farle prendere aria, ma la parte che mi rimane nel setaccio, minima, la ributto dentro, mica la butto, se no è inutile che la compro integrale), con il lievito.

Ho aggiunto cacao, polvere d'arancia, sale.

In un'altra ciotola ho unito il trito di mandorle e datteri alle zucchine e ho aggiunto l'olio e il malto, mescolato bene.

Ho aggiunto anche il misto con la farina mescolando bene e poi acqua fino a raggiungere la tipica consistenza da torta o muffin, molle ma non liquida.

Nel frattempo avevo scaldato il forno a 180 gradi, ho versato il composto in una teglia tonda coperta di carta forno bagnata e strizzata, cotta per 15 minuti e poi abbassato la temperatura ma regolatevi voi, mi son messa in testa che il mio forno scaldi troppo ultimamente e magari non è neanche vero ma io le cose le faccio sempre a naso, lo accendo sempre sopra e sotto, il ventilato non ce l'ho e in realtà i 180 gradi sarebbero 175 visto che è la tacca tra i 200 e i 150 (vi do questa notizia dopo 5 anni che scrivo in tutte le ricette 180 gradi, lo so). In tutto l'ho cotta 40 minuti. La teglia è di diametro 28.

