

## TORTA CACAO E PERE VEGAN SENZA ZUCCHERO

Il procedimento è quello dei muffin, tutti gli ingredienti secchi da una parte, tutti i liquidi dall'altra, poi si meschia velocemente e voilà. Si fa in un attimo.

250 gr **farina integrale di farro** bio

100 gr **amido di mais** bio (usare occasionalmente perchè ha indice glicemico alto)

1 bustina di **cremor tartaro** già addizionato con bicarbonato – biovegan

un pizzico di **sale** integrale

30 gr **cacao amaro** equosolidale – alcenero

2 cucchiari **olio extra vergine d'oliva** bio

200 ml **latte di mandorle** senza zucchero bio

2 cucchiari di **succo di dattero** concentrato bio

3 **pere** abate bio

50 gr **uvetta** bio

Accendere il forno a 180 gradi.

Mescolare bene tutti gli ingredienti secchi (farina, amido, cremor tartaro, sale, cacao).

Frullare l'uvetta ammollata e una pera e mezza sbucciata, unire gli altri ingredienti liquidi (olio, 1 cucchiario di succo di dattero, latte di mandorle).

Unire gli ingredienti secchi con quelli liquidi mescolando pochissimo.

Sbucciare e tagliare l'altra pera e mezza a dadini. Unire al composto.

Bagnare della carta forno od oliare una teglia (oppure usare stampini per muffin).

Versare il composto e infornare quando il forno è a temperatura.

Cuocere circa 40 minuti se è una torta, 20/25 se sono muffin.

Sciogliere in due cucchiari di acqua (a freddo, si scioglie subito) il restante cucchiario di succo concentrato di dattero e quando si toglie la torta spargere lo "sciroppo" col cucchiario o pennellare. Darà un bell' effetto lucido e anche una leggera dolcezza in più.

