



TORTA COCCO e CIOCCOLATO

A cura di Daniela Rossini

CSR



INGREDIENTI

Per una tortiera diam. 26

- farina di riso, 120 gr.
- farina di cocco disidratato, 100 gr + 1 cucchiaio
- cioccolato extra fondente almeno al 70%, 100 gr.
- latte vegetale tipo 150 ml.
- olio di riso, 60 gr.
- zucchero di canna integrale o di cocco 90 gr.
- bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino
- ½ bustina di cremor tartaro

PREPARAZIONE

- 1- In una ciotola unire la farina di riso, 50 gr di farina di cocco, lo zucchero e il bicarbonato
- 2- In un pentolino versare il latte vegetale e fare rinvenire la restante farina di cocco
- 3- Mettere sul fuoco a fiamma bassa
- 4- Unire il cioccolato spezzettato e farlo sciogliere nel latte e cocco
- 5- Unire il composto alle farine
- 6- Aggiungere l'olio di riso, il cremor tartaro e amalgamate fino ad ottenere una mousse corposa
- 7- Coprire una tortiera (meglio se apribile) con un foglio carta forno bagnato e strizzato
- 8- Versare l'impasto
- 9- Infornare a 180° per circa 20/25 minuti.
- 10- Lasciarla raffreddare e prima di servire spolverare la superficie con farina di cocco
- 11- Fare attenzione è delicata e si sbriciola facilmente

TEMPO DI PREPARAZIONE:

45 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Dolce senza glutine perciò adatto per i celiaci, senza lievito e senza prodotti di origine animale. Il cocco è ricco di potassio e contiene inoltre zinco, ferro, rame, fosforo, magnesio e, in misura minore, altri minerali. Apporta una quota di vitamine del gruppo B, vitamina C ed E. Il cioccolato è ricco di antiossidanti e stimola la produzione di serotonina.

