

**Torta sbriciolata vegan e  
gluten free con farina di  
mais bianco e mandorle  
farcita con confettura di  
fragole e crema al limone**

Torta sbriciolata vegan e gluten free con  
farina di mais bianco e mandorle farcita con  
confettura di fragole e crema al limone



Viaggi&AssaggiFelici

Torta sbriciolata vegan e gluten free con  
farina di mais bianco e mandorle farcita con  
confettura di fragole e crema al limone



ViaggiassaggiFelici.blog  
Viaggiando con amore

*Viaggi&AssaggiFelici*

Torta sbriciolata vegan e gluten free con  
farina di mais bianco e mandorle farcita con  
confettura di fragole e crema al limone



Viaggi e assaggi felici blog  
Viaggiando con amore

Viaggi & Assaggi Felici



*Torta Sbriciolata Vegan E Gluten Free  
Con Farina Di Mais Bianco E Mandorle  
Farcita Con Confettura Di Fragole E  
Crema Al Limone*

*Viaggi&AssaggiFelici*

*Si possono poi sperimentare diverse **varianti** nell'impasto che può essere arricchito da altri ingredienti come frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, uvetta, e così via) o si può realizzare una versione più golosa con il cacao o le gocce di cioccolato.*

*Questa torta spesso viene chiamata anche **torta all'acqua**, proprio perché non vengono utilizzati ingredienti come il burro o il latte e le uova. La torta alla farina di mais senza burro e uova è molto semplice da realizzare in casa ed è l'ideale anche per chi desidera mangiare un dolce buono ma senza appesantirsi.*

*La farina che ho usato non è la comune farina di mais bianco ma Farina ottenuta dalla macinazione del mais bianco, una particolare varietà caratterizzata da un contenuto marginale di pigmenti colorati (carotenoidi). Rispetto alla farina di mais bianco tradizionale, questa, viene macinata finemente e successivamente cotta a correnti d'aria calda. Il processo di cottura determina la trasformazione dell'amido in essa contenuto ( gelatinizzazione ), in un forma in grado legarsi a contatto con l'acqua (come se avesse il glutine). Questa farina viene utilizzata principalmente in america latina, dove viene chiamata **harina masa**, per la preparazione delle tortilla, una specialità simile alle piadina romagnole.*

## **Ingredienti torta per uno stampo a cerniera da 18 cm**

- 350 gr di farina( io usato un mix di 200 mais bianco PAN ,100 mais bianco , 50 mandorle)
- 90 gr di amido di mais
- 200 gr di eritritolo ( o circa 150 gr di zucchero) o altro dolcificante
- 90 gr olio di semi ( quello che preferite io usato riso)
- 350 ml acqua a temperatura ambiente ( o latte vegetale che preferite io ho usato latte di mandorle)

- un pizzico di bicarbonato
- 1 bustina di lievito per dolci gluten free
- succo e scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale

## **FARCITURA**

- CONFETTURA 100% FRUTTA RIGONI, FRAGOLE E FRAGOLINE

## **Ingredienti Crema al limone**

- 250 gr di acqua
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave , o di eritritolo o di zucchero
- succo + buccia di 1 limone non trattato
- 50 gr di fecola di patate (oppure amido di mais)
- 1 pizzico di zafferano

## **Ingredienti per cospargere**

- q.b farina di cocco , o cocco rapè

## **Preparazione torta**

1. Sciogliere lo zucchero o dolcificante nell'acqua o latte veg , mescolando finché il composto non sarà privo di grumi( se usate eritritolo prima di utilizzarlo

rendetelo più impalpabile frullandolo , così che si possa sciogliere meglio unito al liquido )

2. A questo punto si aggiungono olio di semi , farina e lievito setacciati ed infine scorza e succo del limone.
3. Si mescola tutto l'impasto sino ad ottenere un composto ben amalgamato, liscio e fluido senza grumi. Per farlo si possono usare fruste elettriche oppure a mano.
4. Ora si può cuocere la torta .

## Cottura

METTERE L'IMPASTO IN UNA TEGLIA RIVESTITA DA CARTA FORNO

**In Forno** : La torta va quindi posta a cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi (statico) per 40 minuti circa . La cottura può essere verificata inserendo uno stuzzicadenti.

**In Friggitrice ad Aria** : 150° per 40 minuti. La cottura può essere verificata inserendo uno stuzzicadenti.

La torta risulterà ben cotta nel momento in cui il legnetto sarà estratto completamente asciutto. Prima di servirla è bene aspettare che la torta si raffreddi da sola.

Fate riposare la torta per un'oretta circa se volete che tutti i sapori si fondano perfettamente.

## Preparazione crema al limone

1. mescolare insieme: fecola, zucchero, buccia grattugiata di limone
2. Aggiungere a poco a poco l'acqua e mescolate piano piano affinché si amalgamino gli ingredienti
3. Porre il pentolino su fuoco lento e girare con una frusta a mano finché la crema al limone non si trasformerà in una consistenza gelatinosa, basteranno pochi secondi.
4. spegnete il fuoco e aggiungete il succo di limone



filtrato e lo zafferano ,Girate velocemente  
5. la crema risulterà molto delicata.

## Preparazione glassa al limone

### Composizione

- Adesso che la vostra torta all'acqua è ben fredda potrete toglierla dallo stampo e tagliarla a metà.
- Create uno strato di Confettura
- Separate la "crosta " della parte superiore della torta
- Sbriciolate la parte morbida sopra alla base farcita con la confettura
- Ricoprire con la crema al limone
- La lasciamo asciugare per qualche minuto, prima che sia pronta da servire.
- ed a questo punto la vostra torta all'acqua con confettura di fragole e FRAGOLINE e crema al limone sarà pronta per essere servita ai vostri ospiti non prima di essere stata spolverizzata con abbondante zucchero a velo o farina di cocco o cocco rapè .

*Infine si può procedere a decorarla come si preferisce utilizzando magari una spolverata di cacao, di zucchero a velo. Per una versione più golosa, infine, si può anche pensare ad una farcitura a base di creme fatte in casa, confetture o altre preparazioni.*

*La mia è una versione farcita con confettura*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo*