

**TORTA A TRIPLA STRATO CON  
COMPOSTA DI ANANAS E MELE  
ANNUNCHE CON YOGURT E  
MIRTILLI SENZA GLUTINE**

TORTA A TRIPLO STRATO CON COMPOSTA  
DI ANANAS E MELE ANNURCHE CON  
YOGURT E MIRTILLI SENZA GLUTINE



TORTA A TRIPLO STRATO  
CON COMPOSTA DI  
ANANAS E MELE  
ANNURCHE CON YOGURTE E  
MIRTILLI SENZA GLUTINE



Viaggi&AssaggiFelici

*TORTA A TRIPLO STRATO CON COMPOSTA  
DI ANANAS E MELE ANNURCHE CON  
YOGURT E MIRTILLI SENZA GLUTINE*



Viaggi&AssaggiFelici

*TORTA A TRIPLO STRATO CON COMPOSTA DI ANANAS E  
MELE ANNURCHE CON YOGURT E MIRTILLI SENZA GLUTINE*



Viaggi&AssaggiFelici

*TORTA A TRIPLO STRATO CON COMPOSTA DI ANANAS E MELE  
ANNURCHE CON YOGURT E MIRTILLI SENZA GLUTINE*



Viaggi&AssaggiFelici

*Un dolce alla frutta da provare in questo periodo: **la torta di mele annurche e ananas tempestata di mirtilli freschi**, una coccola per il palato.*

*È un dolce a base di tale particolare varietà di mele tipiche della Campania e versatili in cucina esattamente come le altre. Deliziosa a colazione, appagante a merenda, o dopo una cena importante ,questa torta di mele annurche e ananas è tempestata di mirtilli, che la rendono ancora più umida e piacevole al palato.*

*Dall'inconfondibile aroma di cannella e arancia! Un'altra ricetta senza, ovvero un gateau di mele **SENZA UOVA SENZA BURRO SENZA ZUCCHERO RAFFINATO e SENZA GLUTINE!***

*Ma come sempre vi assicuro che il gusto non manca affatto. Questa torta di mele e yogurt ha il profumo e i colori dell'autunno, il tutto racchiuso in più strati di sottili spicchi di mele che creano un vero e proprio gateau dolce, soffice e gustosissimo.*

*Non volevo preparare la classica torta di mele rotonda ,Pensavo più ad una torta soffice, non troppo alta e piena zeppa di mele. L'idea era quella di riuscire a ricreare un gateau di mele senza dover utilizzare lo zucchero ed ottenere una torta di mele troppo compatta ed umida.*

*Come sempre, aggiungo spezie e aromi alle mele separatamente. Questo procedimento permette alle mele stesse di impregnarsi di gusto e di sapore ammorbidendole anche leggermente.*

*Inserire il frutto direttamente nell'impasto non darebbe lo stesso risultato conferendo un aroma più piatto e spento alla torta.*

*Ho utilizzato **farine naturalmente prive di glutine** facili da reperire.*

**La TORTA CON COMPOSTA DI ANANAS E DOPPIO STRATO DI MELE**

**ANNURCHE CON YOGURT E MIRTILLI SENZA GLUTINE è :**

*senza uova*

*senza burro*

*senza glutine e senza mix preconfezionati*

*senza zucchero RAFFINATO ma con dolcificante naturale*

*vegan*

*soffice e morbida*

*ricca di spezie, aroma e gusto: con cannella, arancia e vaniglia*

*gustosa e leggera*

*facile e veloce*

*perfetta a colazione o come dessert*

## **INGREDIENTI per 6/8 fette**

### **Per il Ripieno**

- □1 mela ANNURCA
- □composta di ananas ( 200 gr circa di polpa di ananas + 40 gr di eritritolo + 1 mela annurca + succo di 1/2 limone +1,5 cucchiaini di acqua )
- □35 g sciroppo d'acero o agave
- □succo di 1 pompelmo
- □1-2 cucchiaini cannella (abbondate!)
- □ $\frac{1}{4}$  baccello di vaniglia i semi o estratto di vaniglia
- □un pizzico zenzero in polvere

### **Per l'impasto**

- □50 g farina di grano saraceno
- □70 g farina di riso
- □50 g farina di mandorle
- □15 g fecola di patate o tapioca o amido di mais o altra farina di riso



- □4 g cremor tartaro
- □3 g bicarbonato
- □½ arancia biologica, scorza grattugiata
- □100 g yogurt di soia al naturale, non docificato
- □90 g di eritritolo+ 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o agave
- □50 g olio di riso o mais
- □un pizzico sale

## Per lo sciroppo alle spezie

- □3 cucchiaini sciroppo d'acero o agave
- □un pizzico cannella
- □un pizzico vaniglia
- □1 cucchiaino latte di mandorle o soia

## Per decorare

- Mirtilli

## PROCEDIMENTO

- Ricoprite una teglia con carta forno oppure oliatela e cospargete la con farina di RISO.
- Tagliate la mela a spicchi sottilissimi utilizzando un coltello affilato o una mandolina. Conservate la buccia se utilizzate mele biologiche o eliminatela a seconda dei vostri gusti. In una bacinella unite mele, sciroppo, succo d'arancia , cannella, vaniglia e zenzero . Mescolate delicatamente con un mestolo di legno in modo da ricoprire tutte le mele con aromi e sciroppo. Mettete da parte.
- Raccogliete la polpa dell'ananas, la mela e il succo di limone in una casseruola, unite il dolcificante, e l'acqua; portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate

cuocere finché risulterà molto morbida (circa 35-40 minuti) mescolando spesso. Lasciate intiepidire prima di versarla sulla torta.

- In una ciotola, setacciate le farine con il cremor tartaro ed il bicarbonato ed aggiungete la scorza d'arancia ed un pizzico di sale. Versate lo yogurt, l'eritritolo e l'olio e mescolate energicamente con una frusta in modo da ottenere un impasto liscio e senza grumi. Assicuratevi che tutto l'impasto sia perfettamente amalgamato e non ci siano residui di farina sul fondo. Versate una parte di composto nella tortiera in modo da rivestire completamente la base. Coprite con la composta di ananas e fette di mela precedentemente preparate e ricoprite con altro impasto. Ripetete il passaggio una seconda volta (impasto+ solo mele) e finite con uno strato sottile di impasto e mirtili e le rimanenti fettine di mele per decorare. Potete anche mescolare l'impasto e le mele ed i mirtilli e versare tutto direttamente nello stampo. Il risultato sarà simile ma non identico.
- Unite lo sciroppo, il latte e la cannella e vaniglia e Versare sulla torta di mele ed Infornate per 35-40 minuti A 180° o finché la superficie appare dorata/bruna. Fate la prova dello stuzzicadenti per controllare la cottura. **Oppure in friggitrice ad aria per 15 minuti a 170 gradi e poi copritela e cuocete a 150 gradi per 10 minuti**
- 

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

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :



alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>



mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

<facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog>



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!



Dichiarazione di affiliazione







Dichiarazione di affiliazione




Nel mio blog


( <http://viaggiassaggifelici.blog> ),

nei vari articoli e ricette, spesso inserisco dei link a  libri,  attrezzi di cucina o  alimenti. Lo faccio così che tu possa trovare dove acquistare questi prodotti.

 Solitamente sono prodotti che ho acquistato personalmente, che mi sono piaciuti e che quindi sono tranquillo a raccomandarti. Raramente, quando non trovo (più) esattamente lo stesso prodotto, consiglio un'alternativa molto simile di cui mi fido.

 Ho iniziato anche ad iscrivermi a programmi di affiliazione. Cosa vuol dire? Significa che a volte guadagno una piccola commissione quando compri qualcosa attraverso uno di questi link (per esempio da Amazon ).

Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!

 Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me si.