Torta “senza”: niente burro, latte, zucchero, glutine…si può?

Immaginate una torta, di quelle semplici e casarecce, preparata con le vostre manine.

Quant’è più piacevole alzarsi la mattina sapendo che ci aspetterà una dolce coccola a colazione?

Ora immaginate che qualcosa arrivi a rompere le uova nel paniere: una o più intolleranze che vi costringano a rivedere abitudini e alimentazione.

Che si fa? Si rinuncia alla nostra coccola mattutina?

Eccerto che no, senza torta **MAI**!

Ma una torta “**SENZA**“?

Anche se fortunatamente non soffro di allergie o intolleranze, per una volta mi sono lanciata la sfida da sola, immaginandomi nei panni di chi ogni giorno si trova a combatterci.

Non era certo il primo esperimento di dolce gluten free né di torta senza uova ma stavolta ho voluto andare un po' oltre e provare ad eliminare tutto "l'eliminabile" insieme, senza per questo rinunciare al piacere di una golosa colazione.
Il trampolino di lancio è stato questa torta, "incredibile" di nome e di fatto.
Mai che mi abbia delusa una volta nelle innumerevoli versioni con cui l'ho riproposta nel corso degli anni.
E neanche stavolta, quando i criceti si sono messi in moto per lo stravolgimento totale!
"ma se eliminassi anche lo zucchero?"
"e se sostituissi l'acqua con il latte di soia che rende tutto più morbido e soffice?"
"e giacchè ci sono, se la rendessi anche gluten free?"
Togli di qui, togli di là, con tanti dubbi anch'io sul risultato, già pronta a fare il "mea culpa" per l'ipotetico disastro nel forno, ho avuto invece una sorpresa assai piacevole che sicuramente meriterà una replica.
Magari in versione abbronzata da una nota di cacao, perché no!
Non vi starò a raccontare che è una torta super golosa quanto questa

o questa, vi direi una bugia.
Ma per esser "senza niente" il risultato alla prova assaggio è stato molto più che soddisfacente.
E considerato che, in clima post pasquale, siamo magari ancora in via di disintossicazione da uova e colombe, un dolcino leggero leggero io dico che ci sta.
E voi?

Torta “SENZA”

Tempo di preparazione 15 minuti

Tempo di cottura 40 minuti

Tempo passivo –

Porzioni 8-10 persone

Ingredienti per uno stampo da 20 cm

- 100 gr di farina di riso
- 75 gr di farina di mais fioretto
- 75 gr di fecola
- 50 gr di miele chiaro
- 70 gr di sciroppo d’agave
- 175 gr di latte di soia
- 75 gr di olio di riso (o di semi o evo leggero)
- 150 gr di polpa di banana matura
- 40 gr di farina di cocco
- 12 gr di lievito per dolci
- un pizzico di sale

Procedimento

1. Setacciare insieme le farine con il lievito, unire la farina di cocco, un pizzico di sale e mescolare.
2. Schiacciare la polpa di banana con una forchetta e qualche goccia di succo di limone, fino a ridurla a purè.
3. In una ciotola amalgamare insieme miele, sciroppo d’agave e purè di banana, aggiungere l’olio e amalgamare.
4. Incorporare quindi il mix di farina, continuando sempre a mescolare, alternandolo al latte di soia.
5. L’impasto sarà molto morbido: va bene così.
6. Trasferire il composto in uno stampo foderato di carta forno (o unto con olio e infarinato con farina di riso o mais) e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 35-40 minuti (fare la prova stecchino).
7. Sfornare, far riposare una decina di minuti nello stampo, quindi sformare e far raffreddare su una griglia.
8. Spolverare a piacere di zucchero a velo prima di servire.

Note

Il latte di soia che ho usato è senza zucchero e sale marino. Lo trovo al NaturaSì.

Un abbraccio e buona settimana a tutti, alla prossima…