

# Torta di carote e mandorle – I dolci di Flavia

*Ricorda un po' le famose Camille della Mulino Bianco ma è meno "sofficiosa" perché per mia scelta non uso il lievito.*

## **Ingredienti:**

- 3 uova
- 150g zucchero
- 200g farina di mandorle
- 70g farina 00
- 300g carote
- Succo di  $\frac{1}{2}$  limone

## **Lavorazione:**

Grattugiate le carote dopo averle pelate aggiungete il succo di 1/2 limone, poi tenetele da parte. Separate i tuorli dagli albumi. Montate questi ultimi a neve ben ferma (montano meglio se le uova sono a temperatura ambiente). Montate i tuorli con lo zucchero e aggiungete le carote grattugiate, la farina e la farina di mandorle. Infine incorporate gli albumi con movimento dall'alto verso il basso per non smontarli.

## **Cottura:**

Ungete e infarinate una teglia da 24 cm e infornate a 180° gradi per 30 minuti.

[Vai alla prossima ricetta.](#)

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da [qui](#) o trovarle raccolte [qui](#).

---

# La torta di Wilma Flinestone!

Ovvero la paleo-torta senza grano e glutine. Ecco la ricetta per chi me l'ha chiesta, in pubblico e in privato

## **Ingredienti:**

350 g di carote (ricetta originale 300)

150 g di farina di cocco

150 g di mandorle

95 g di zucchero di canna (ricetta originale 150 g di zucchero)

3 uova

1 bustina di lievito

## *Per la glassa:*

200 g di cioccolato (consiglio cioccolato fondente ALMENO 70% con pasta di cacao come primo ingrediente, NON zucchero).

## **Procedimento:**

Tritate le carote nel tritatutto e poi mettetele da parte. Fate altrettanto con mandorle e zucchero. Poi amalgamate tutto aggiungendo prima il cocco, poi le uova e poi il lievito.

Mettete in una tortiera di almeno 24 cm di diametro e



per 40 minuti a 180°. Estratte dal forno e fate raffreddare. Quando la torta sarò fredda preparate la glassa sciogliendo il cioccolato a bagnomaria (o micro-onde a bassa potenza). Glassate la torta livellando bene e poi decorate con qualche fiocco di cocco a piacere.