

TORTA SALUDABLE



REDSUMA



INGREDIENTES

100 grs de harin de almendras

100 grs de harina de avena

3 huevos

50 grs de azucar morena o miel

50 cc de leche de almendras o descremada

5 grs de polvos de hornear

5 cc de esencia de vainilla

1 pizca de sal

500 cc de crema vegetal y relleno a elección

PREPARACION

1. Hacer mice an please
2. En un bol, mezclar la harina de almendras, la harina de avena, los polvos de hornear y la sal.
3. En otro recipiente, batir los huevos junto con el azúcar morena o miel, la leche y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Incorporar los ingredientes líquidos a los secos y mezclar suavemente hasta integrar por completo, sin sobrebatar.
5. Verter la preparación en el molde y alisar la superficie.
6. Hornear durante 30 a 35 minutos,
7. Retirar del horno y dejar reposar durante 10 minutos antes de desmoldar.
8. Enfriar , rellenar con fruta y crema
9. Decorar con crema vegetal ya batida.