

[Dieta: concediti qualche sfizio senza sensi di colpa](#)

scritto da Redazione | 17/08/2022



Dolci senza zucchero? Sono perfetti per mantenere la linea, senza rinunciare al piacere di un dopo-pasto o di uno spuntino goloso. Ecco qualche ricetta da preparare in casa

Se dovete perdere peso ma non volete rinunciare a un buon dolce dopo i pasti, oggi vi forniamo **alcune ricette per preparare dei [dolci senza zucchero](#)** fatti in casa, sfiziosi ma allo stesso tempo totalmente salutari!

3 dolci senza zucchero: ricette semplici da fare in casa

I dolci, si sa, sono irresistibili, sia che li mangiate la mattina per accompagnare il caffè o la domenica dopo pranzo per concludere un bel pasto in famiglia, è sempre difficile rinunciarvi. Ecco perché vi proponiamo **le ricette di 3 dolci senza zucchero, gustosi ma a difesa della vostra linea.**

Ciambellone senza zucchero

Iniziamo con il dolce più tradizionale, il **ciambellone**. In questo caso vi proponiamo una **ricetta alternativa** per preparare il vostro dessert preferito ma in **versione integrale e totalmente sugar free**.

Cominciate la preparazione del ciambellone senza zucchero unendo in una terrina l'olio di semi, il latte e la scorza grattugiata del limone. Se volete renderlo ancora più leggero, sostituite il latte classico con quello di soia, adatto anche per gli intolleranti al lattosio.

Prendete una ciotola a parte, sbucciate e frullate le mele in un mixer, poi aggiungete le uova. Mescolate i due ingredienti con uno sbattitore elettrico finché non saranno completamente amalgamati in un composto cremoso e compatto.

Aggiungete ora il composto a base di olio, latte e scorza di limone che avevate preparato precedentemente. Mescolate il tutto con un mestolo di legno fino a ottenere un composto omogeneo. Amalgamate poi l'impasto con 250 grammi di farina integrale setacciata con il lievito e un pizzico di vanillina. Aggiungete un **cucchiaino di miele al composto** prima di infornarlo.

Imburrate a dovere uno stampo per ciambelle, versate l'impasto e infornate a 180 gradi, per circa una ventina di minuti. Una volta che il ciambellone avrà acquisito un colorito dorato, infilzate con uno stecchino: se l'interno è asciutto, siete pronti per servire il vostro **dolce in versione totalmente light!**

Plum-cake allo yogurt senza zucchero

Un altro dolce semplice da preparare, ideale per una colazione leggera o per la merenda dei bambini è il **plum-cake allo yogurt senza zucchero**.

Prima di tutto, preriscaldate il forno a 180 gradi.

Mescolate lo yogurt con un cucchiaino di olio di semi; in questo caso useremo dello yogurt alla vaniglia ma potete usare quello che preferite. Unite al composto dei mirtilli o delle fragole, a seconda dei vostri gusti, versate poi un bicchierino di farina integrale e un bicchierino di farina bianca. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto spumoso e omogeneo.

Infornate il composto per circa 30 minuti, controllando di tanto in tanto con uno stuzzicadenti la cottura interna del dolce. Una volta pronto, lasciatelo raffreddare per circa un'oretta. A questo punto siete pronti per servire il vostro plum-cake!

Torta di mele senza zucchero

L'ultima sfiziosa ricetta che vi proponiamo è un grande classico: la **torta di mele senza zucchero!**

Ideale per una domenica in famiglia o un pranzo con gli amici, la torta di mele piace proprio a tutti. In caso vogliate ridurre le calorie e dobbiate rinunciare alla [versione tradizionale](#), questa ricetta light è la soluzione essendo **senza zucchero e a base di farina integrale**.

Per prima cosa, grattate la scorza di limone in una ciotola capiente. Tagliate poi una mela a fettine sottili per la decorazione finale della torta e mettetela da parte.

Nella ciotola dove avete grattugiato il limone, aggiungete la farina integrale, le uova, un pizzico di sale e un cucchiaino d'olio; amalgamate il tutto con una frusta.

Aggiungete per ultimo il lievito per dolci e le fettine di mela come decorazione; a piacimento, aggiungete anche della cannella.

Mettete in forno a 180 gradi per circa 30 minuti.

Una volta raffreddata siete pronti per servire in tavola il vostro **dolce della nonna**, totalmente senza zuccheri!