



Dieta: concediti qualche sfizio senza sensi di colpa

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



La torta di mele senza zucchero: seguite la nostra ricetta (Foto © GdG).

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.



Il ciambellone senza zucchero può essere goloso come quello tradizionale.

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, infilatelo 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!

Data di creazione

17/08/2022

Autore

redazione