



Torta con farina di castagne, cacao e cocco

Necci toscani, il rinomato Castagnaccio e il pane di castagne sono alcuni dei tanti preparati con la preziosa farina ottenuta dai tipici frutti autunnali. Vi proponiamo un dolce veloce, nutriente e buonissimo ottenuto aggiungendo anche cacao e farina di cocco.



Torta con farina di castagne, cacao e cocco (Foto © Silvana Amato).

La [farina di castagne](#) è un ingrediente che, storicamente, veniva usato dalla classi popolari e meno abbienti, in sostituzione di quella tradizionale riservata ai ricchi. Oggi, anche per effetto dell'elevato costo delle castagne, è considerata molto pregiata e giustamente valorizzata per la ricchezza di proprietà nutritive. Ottenuta dai frutti essiccati, è ricca di fibre, carboidrati, sali minerali e vitamina C, B e PP. Inoltre è naturalmente priva di glutine e quindi va benissimo per chi soffre di celiachia.

È priva di glutine anche la [farina di cocco](#) che si ricava dall'essiccazione della polpa del frutto della [palma di cocco](#).

Oltre ad essere gluten-free, la noce di cocco apporta minerali (sodio, potassio, sodio, calcio, magnesio e ferro) e vitamine. Inoltre, la sua farina è ricca di fibre e ha un indice glicemico basso.

Ricetta Torta con farina di castagne, cacao e cocco

Soffice e profumato, il dolce è ottenuto mescolando la farina di castagne e quella di cocco, aggiungendo anche un pizzico di cacao amaro per renderlo ancora più goloso.

Ingredienti

- 200 gr di farina di castagne
- 200 gr di farina di cocco
- 130 gr di zucchero
- 120 gr di burro fuso
- 4 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- cacao amaro q.b.
- granella di mandorle a piacere q.b.

Preparazione

1. In una terrina sbattere le uova con lo zucchero.
2. Aggiungere il burro fuso, le due farine precedentemente setacciate, il cacao e mescolare bene per evitare la formazione di grumi. Infine, aggiungere il lievito.
3. Disporre il composto in una teglia imburata e infarinata e cuocere in forno caldo a 180° C per 45 – 50 minuti circa.
4. Prima di servire, cospargere a piacere con altra farina di cocco e granella di mandorle.

Data di creazione

17/11/2017

Autore

silvana-amato