

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

PlumCake allo Yogurt



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

30 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

40 minuti



PORZIONI

8 persone



**PREPARATA
DA**

M. MIlitello
2°I Prof.
P.Maggiore



Franciacorta
Dolce

Dolce tipico "da credenza", il Plumcake nostrano è solo un parente lontano dell'originaria ricetta, nata forse in Germania come prodotto salato e diventata poi, un must della pasticceria Anglossassone. Il termine infatti, oltrematica, significa letteralmente "Torta di prugne". In questa versione, lo yogurt, rende il composto, leggero e soffice.

Ingredienti

yogurt bianco 225gr. + 200gr.
zucchero 300 gr.
olio evo 150gr.
farina 00 330gr.
lievito 30 gr.
fecola di patate 150 gr.
acqua 50 gr.
panna 2 cucchiari
cioccolato in gocce 75 gr.
pinoli (o mandorle) 75gr.
vanillina 2 bustine
burro 25 gr.

Preparazione

- ° Unire yogurt (225gr.) e zucchero in una bastardella ed emulsionare, aggiungendo l'olio, poco alla volta;
- ° aggiungere il restante yogurt insieme a farina , fecola, lievito e continuare ad emulsionare;
- ° aggiungere l'acqua e la panna;
- ° aggiungere la vanillina e le gocce di cioccolato e i pinoli;
- ° mettere il composto in uno stampo, imburrato ed infarinato; infornare a 180° per 40 minuti;
- ° lasciare raffreddare, togliere dallo stampo e servire con zucchero a velo.

Informazioni Nutrizionali

Lo yogurt è un alimento che si ottiene per fermentazione batterica del latte. Si tratta di un cibo molto antico che per millenni è stato uno dei pilastri della dieta dei popoli dell'Europa dell'est, delle steppe dell'Asia, dell'India e del nord Africa. I valori nutrizionali dello yogurt possono variare in misura notevole a seconda del tipo di prodotto che scegliamo di consumare. Quell da latte intero ad esempio contiene: 65 kcal. per 100 gr. di prodotto. I carboidrati sono circa 4,5 g, essenzialmente zuccheri, le proteine si aggirano sui 3,5 g, di buon valore biologico, mentre i grassi sono 3,8 g. Tra le vitamine buon l'apporto di B2 e B12; tra i minerali rilevante la presenza di calcio — il 12% della dose giornaliera consigliata – di fosforo, potassio e magnesio. Ridotto il contenuto di colesterolo, intorno ai 12 mg.