

Care Cle e Francesca,

Innanzitutto ci tenevo a dirvi che sono anni che lavoro nel mondo del web, con i suoi pro e contro, e devo dire che quando scopro che viene utilizzato per questo tipo di iniziative diciamo così... 'umane'... mi si riempie sempre un po' il cuore di gioia! È questo lo spirito giusto, brave ragazze!

Ho deciso così di dare anche io il mio piccolo contributo, inviandovi la ricetta di una torta che amo fare ad una cara amica quando viene a trovarmi... gustosa e semplice da preparare!

TORTA al CIOCCOLATO e NOCI

(senza uova e senza lattosio)



INGREDIENTI:

- 200 gr di Farina
- 200 gr di Zucchero
- 80 gr di Cacao amaro in polvere

- 0,4 litri di Latte di soia
- 1 bustina di Lievito in polvere
- 75 gr di Noci a pezzettini (ideali per l'apporto di Calcio!!!)

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi
2. Ricoprire una teglia rettangolare o tonda (diametro 26 cm) con carta da forno
3. In una ciotola versare la farina, il lievito e il cacao ed iniziare a mescolare.
Aggiungere poi lo zucchero e in seguito il latte, poco per volta per evitare grumi, sempre mescolando. Quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo, aggiungere le noci.
4. Versare tutto nella teglia ed infornare per 40 minuti

Buona sperimentazione!;-)

Linda