

Torta di Carote senza Burro ne Zucchero

Come oramai ben sapete adoro le torte alle carote e mi capita di farle spesso, specialmente la mia ricetta personale e che ebbe un gran successo dopo che andai in onda sul programma televisivo "The Sweetman" realizzandola a fianco del grande M° Iginio Massari e che ricordo con grande affetto.

Questa versione "light" non prevede l'uso dello zucchero e del burro ed è quindi l'ideale per chi non vuole appesantirsi gustandosi una squisita ed aromatica fetta di torta alle carote.

Gli ingredienti che vi indicherò sono per uno stampo a cerniera del diametro di 20-23 cm ma potete anche utilizzare uno stampo più largo da 30 cm (come nel mio caso) ottenendo così una torta più bassa.

Ingredienti:

- 300 gr di carote lavate, spellate e tritate finemente
- 50 gr di farina integrale
- 250 gr di farina di nocciole (oppure di mandorle)
- 4 uova (da dividere i rossi dai bianchi)
- 100 gr di stevia (io ho utilizzato quello della *Misura 0* calorie)
- la scorza grattugiata di un limone biologico
- un pizzico di sale
- un cucchiaino di cannella
- una bustina di lievito per dolci

Preparazione:

Tritate finemente le carote e mettete da parte.



Prendete le uova e dividete i rossi dai bianchi in due ciotole distinte. Montate i rossi con lo stevia fino a spumare. Ora aggiungeteci la scorza del limone e mescolate.



Aggiungete al composto spumato le carote, la farina integrale, la farina di nocciole (o mandorle), la cannella ed il lievito setacciato. Mescolate con cura. Noterete che il composto risulterà sbriciolato ed asciutto ma ciò è normale.



Montate gli albumi a neve ferma ed aggiungeteli al composto.

Mescolate con un spatola e con movimenti delicati, dal basso verso l'alto.



Prendete il vostro stampo che avrete rivestito con della carta forno, oppure potete ungerlo leggermente con dell'olio di semi ed infarinato con la farina integrale o di mais super fina. Versateci il composto e livellatelo.



Cuocete la torta in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, toglietela dal forno e fatela raffreddare prima di estrarla dallo stampo.



Per una versione più golosa potete tagliarla in due e farcirla con una deliziosa confettura alle mele senza zucchero (potete trovare la ricetta [QUI](#)) oppure con una qualsiasi altra marmellata senza zuccheri aggiunti (tipo quella della Hero).

Alla prossima ricetta.

Charles