

Plumcake integrale, kefir e noci



Negli ultimi anni il **kefir** ha riscosso sempre più successo tra i consumatori, come bevanda per colazione o merenda, ed è spesso consigliato dagli specialisti in nutrizione come alternativa allo yogurt. Inoltre, recentemente ha suscitato interesse nella comunità scientifica per i suoi numerosi effetti benefici sulla salute.

Il **contenuto lipidico del kefir varia a seconda del tipo di latte utilizzato**; stessa regola vale per il contenuto di vitamine. Il kefir è **ricco di: vitamine B, C, A e K**, carotenoidi e **acido folico**. Inoltre, è una **buona fonte di magnesio, calcio e potassio** e anche di **minerali** (come zinco, rame, manganese, ferro, che si trovano solo nel kefir di latte).

Come si evince, il kefir è una bevanda completa e ricca di nutrienti importanti, sviluppatasi anche grazie al processo di fermentazione. Molte delle specie batteriche isolate nel kefir hanno mostrato un'elevata resistenza al pH del tratto gastrointestinale e sono in grado di aderire alle cellule della

mucosa intestinale. Per tali caratteristiche possiamo considerare il kefir un **ottimo probiotico**, in quanto i microrganismi presenti sono in grado di raggiungere l'intestino vivi e attivi.

Ricetta Nutrilipidomica

Plumcake con farina integrale, kefir, noci e miele

Oggi vi proponiamo una versione lipidomica di una delle torte più amate per fare colazione e merenda: il plumcake realizzato con kefir e noci.

Ingredienti (*stampo 31x11*):

- 350 gr farina integrale
- 100 gr di amido di mais o fecola di patate
- 180 gr gherigli di noce
- 120 gr olio EVO
- 300 gr kefir bianco
- 90 gr miele (meglio se d'acacia, perché ha un gusto meno deciso)
- 50 gr zucchero grezzo di canna integrale
- 2 uova
- 1 bustina lievito vanigliato

Procedimento:

Il plumcake alle noci con kefir e miele è un dolce soffice e genuino perfetto per essere gustato a colazione o a merenda. Ecco la semplice ricetta, step by step.

Tritare le noci, non troppo finemente con un coltello a lama larga. In alternativa, tritare le noci nel recipiente del mixer con la fase a intermittenza, in modo da non ridurle in farina. La maggior parte dovrà rimanere delle dimensioni di un chicco di riso.

Con una frusta elettrica sbattere le uova con lo zucchero e il pizzico di sale, finché saranno chiare e spumose. Nel frattempo immergere un barattolo di miele d'acacia in acqua calda, per rendere liquido il miele; dopo unire 90 gr di miele alle uova e sbattere ancora per un paio di minuti.

Aggiungere al composto ottenuto la farina setacciata, l'amido di mais (o fecola di patate), la bustina di lievito, e piano piano incorporare olio, kefir e noci. Si dovrebbe ottenere un composto morbido e ben amalgamato.

Nel caso in cui il composto risultasse troppo asciutto, eventualmente aggiungere qualche cucchiaino di latte o kefir.

Versare il composto in uno stampo da plumcake e metterlo in forno statico già preriscaldato a 180° C per circa 50 minuti. Per verificare la cottura del dolce inserire uno stecchino al centro: dovrà uscire asciutto.

Togliere il plumcake dal forno, lasciar intiepidire, poi sformare il dolce e far raffreddare completamente su una gratella.

Questo plumcake può essere una ottima colazione per cominciare la giornata con la giusta carica energetica o una merenda golosa sana ed equilibrata.

Per approfondire su Lipimagazine:

- > Kefir: cosa è e proprietà
 - > I nutrienti della frutta secca
-

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata di cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 15715161 : ©wiktory
