

Ciambellone

Ingredienti:

3 uova a temperatura ambiente
70 g di zucchero di fiori di cocco o di zucchero integrale di canna
130 g di olio extra vergine di semi
100 ml di acqua o pari peso di succo di mela trasparente senza zucchero aggiunto
250 g di farina integrale di grani antichi
1 bustina di lievito per dolci (16 g circa)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 160° ventilato (o 170° statico) e preparare una teglia oleata e infarinata. Frullare prima le uova con lo zucchero e unire gli altri ingredienti, lasciando il lievito per ultimo. Amalgamare bene il composto e trasferirlo nella teglia. Cuocere per circa 40-50 minuti.