Torta integrale alle banane e noci

Un dolce semplice e rustico.

Vista la sua facilità è la ricetta perfetta per chi desidera preparare un ottimo dolce ma non è molto abile in cucina.

Energia e dolcezza allo stato puro: grazie alle **banane** e alle **noci**, è una torta ideale per i bambini in fase di crescita sempre in movimento. L'utilizzo delle banane nei dolci è un valido escamotage per **addolcire naturalmente i dolci**, riducendo così la quantità di zucchero.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 45 min. di cottura

Ingredienti
(per una tortiera del diametro di 22 cm)

3 banane
150 g di yogurt greco bianco
150 g di pane integrale raffermo
75 g di farina integrale di grano tenero
80 g di noci tritate
75 g di zucchero di canna integrale
2 uova
1 bicchiere di bevanda di riso
1 bustina di lievito per dolci
cannella
scorza grattugiata di un limone non trattato
un pizzico di sale

Procedimento

1. Sbucciare le banane e schiacciarle con una forchetta. In una terrina lavorarle assieme al pane imbevuto nella bevanda di riso e strizzato, fino ad ottenere un composto cremoso.
2. A parte sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, aggiungere lo yogurt greco, la cannella, la scorza di limone, la crema di banane e infine il lievito. Unire la farina e le noci tritate.
3. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporarli al composto con delicatezza mescolando sempre dal basso verso l'alto.
4. Trasferire l'impasto nella tortiera e infornarlo a 180°C per circa 45 minuti, verificando la cottura con uno stuzzicadenti (se una volta inserito nell'impasto, esce asciutto, la torta è cotta).