

## Tortine di mele e carote

*Un modo per far apprezzare frutta e verdura ai più piccoli: la nostra merenda con le tortine di mele e carote. Provale assieme ai tuoi bambini!*



**Frutta** e **verdura** sono alimenti poco amati dai bambini, per questo noi di Casa Di Vita ti proponiamo una soluzione per fargliene apprezzare con una **merenda veloce**, da preparare in pochi minuti assieme a loro: sono le nostre **tortine di mele e carote!** Provale tagliando una parte della mela a cubetti per rendere il tutto ancora più croccante e guarnisci con altro yogurt e spicchi di mela. Coinvolgere direttamente i bimbi nella preparazione può essere un'idea per avvicinarli a questi ingredienti. Prova ora la ricetta!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 20 min.**

### Ingredienti

**(per 12-15 tortine)**

100 g di yogurt bianco senza zuccheri aggiunti

**120 g di farina di tipo 1 Despar Premium** (la quantità di farina può variare in base alla consistenza dello yogurt e all'umidità delle mele)

**1 carota Despar Passo dopo Passo**

**1 mela Despar Passo dopo Passo**

6 g di lievito vanigliato in polvere

1 uovo

1 cucchiaino di cannella

### Preparazione

1. Lava bene la mela, sbucciala, elimina il torsolo, quindi dividila in spicchi. Grattugia la mela e fai lo stesso con la carota, dopo averla lavata e pulita accuratamente.
2. Rompi l'uovo in una ciotola, sbattilo con una frusta e poi aggiungi lo yogurt, mescolando bene. A questo punto, aggiungi la mela e la carota grattugiate, e un cucchiaino di cannella, mescolando bene per amalgamare. Unisci la farina e il lievito sempre mescolando.
3. Scalda una padella antiaderente e aiutandoti con un cucchiaio versa l'impasto cercando di dare una forma circolare. Cuoci a calore moderato da entrambi i lati fino a doratura.