Tre regole per usare il miele nei dolci!

Ti piacerebbe usare un alimento più sano dello zucchero per preparare i tuoi dolci?
Ecco tre semplici regole ed una gustosa ricetta al miele da condividere insieme.

Cucinare con il **miele…** Prima di avere un produttore di miele in famiglia, non avevo mai pensato di sostituire lo zucchero con questo prezioso alimento. Poi è arrivato il cambiamento. **Il primo barattolo** portato a casa. La soddisfazione mia e dei bambini di mangiare il miele prodotto dalle nostre api. Piccole dita inzuppate nel vasetto, sospiri interrotti da silenziosi apprezzamenti, impronte appiccicose lasciate sul vetro.

Perché oltre a essere **buono**, il miele è ricco di **proprietà**: è meno calorico dello zucchero (ci si sente meno in colpa se sgarriamo la dieta!), è più energetico ed ha preziose qualità emollienti e depurative. Ragioni più che sufficienti per provare ad usarlo nei dolci……ma come? Tentare non nuoce, e dopo qualche esperimento…..

Ecco 3 semplici **regole** da seguire:

1. **Quale miele?** Ogni miele porta dentro di sé il profumo del fiore dal quale le api hanno preso il polline. Con mieli dagli aromi molto forti rischiamo di alterare il sapore del dolce che vogliamo preparare. Io mi oriento

sul Millefiori o il miele di Acacia.

2. **Se il miele è cristallizzato?** Possiamo scioglierlo a bagnomaria.
3. **Quanto miele?** E’ più dolce dello zucchero e quindi ne possiamo utilizzare meno. Io ne uso il 50% in meno di quello richiesto dalla ricetta, es. 200 gr. di zucchero = a 100 gr. di miele. Un cucchiaio da minestra di miele equivale a circa 18 grammi.



Torta di mele con miele e olio evo

Oggi voglio fare la torta di mele, uno dei miei dolci preferiti. Un dolce autunnale che con il profumo di scorza di limone mi riporta sulle labbra il sapore di quella che mi preparava la nonna, per il pranzo della domenica, cotta nella teglia di alluminio. Immagini di un dolce passato. La condivido con voi.

Avrai bisogno di:

- 300 g di farina 00
- 100 g di fecola
- 4 uova
- 120 g miele millefiori
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1/2 bicchiere di latte
- 4 mele
- 1 bustina di lievito per dolci
- la scorza di un limone biologico

Questa ricetta è davvero gustosa ed utilizza come grassi solo l'olio extravergine di oliva!

Come si fa:

Sbucciate le mele, tagliatele a fette sottili e mettetele da parte.

Montate le uova con il miele finché il composto risulterà gonfio e spumoso. Unite l'olio, il latte, mescolate ancora e aggiungete all'impasto la farina setacciata con il lievito e la fecola. Mescolate in modo che l'impasto risulti ben amalgamato e senza grumi, aggiungete un pizzico di sale e lavorate ancora qualche secondo.

Unite le mele tagliate, la scorza grattugiata di un limone e mescolate con un cucchiaio di legno.

Rivestite con la carta forno una teglia tonda, versate il composto e mettete in forno caldo a 180° per 40 minuti circa, facendo sempre la prova stecchino per assicurarvi che la cottura vada bene (quando lo stecchino non è umido la torta è cotta).

Lasciate raffreddare la vostra **Torta di mele al miele e olio**

evo, spolveratela di zucchero a velo e gustatela lentamente!

