

# PLUMCAKE INTEGRALI ALL'AVENA E CONFETTURA DI SUSINE

Avete presente quelle macchinette malefiche che mettono all'interno della mensa delle aziende? Ebbene si, anche in quella dove lavoro ce n'è una che stà lì... e ti guarda.. ti invoglia e ti obbliga a mangiare qualcosa.. si, ti obbliga, perchè tu con tutti i buoni propositi del mondo ti porti la mela da casa che sarà pure buona ma quando alle 10 stai morendo di fame e un bel biscottino ti fa l'occhiolino voglio vedere cosa scegli!!

Ogni tanto però la mia coscienza fa capolino e allora mi lascio tentare solo da prodotti più sani, infatti non mancano i prodotti biologici, integrali i gluten free e addirittura i vegani. Allora un giorno ho mangiato un plumcake alla crusca e avena, non era male e fu così che il tarlo si insinuò nella mia testolina.. e quando questo succede non posso far altro che assecondarlo. Devo dire che il risultato ha superato le mie aspettative, i plumcake sono davvero buoni, hanno un sapore rustico e sano, naturalmente se usate una confettura fatta da voi come ho fatto io, la vostra colazione sarà ancora meglio.



clicca sul titolo per la ricetta

**PLUMCAKE INTEGRALI ALL'AVENA  
E CONFETTURA DI SUSINE**





La mia ricetta e quelle per altre splendide colazioni, potete trovarla nel n° 6 di Taste&More Magazine

---

## **PLUMCAKE AL CEDRO E LATTICELLO**

Stasera ho deciso di pubblicare questo plumcake che ho fatto la scorsa settimana perchè son sicurissima piacerebbe tanto ad

Angela, una mia carissima amica che vive a Cavezzo e che ora dal suo appartamento si è dovuta trasferire in una tenda in mezzo ai campi nelle terre della famiglia del suo ragazzo.. la sento praticamente tutti i giorni e le sento dire cose che mi mettono un'immensa tristezza e io l'unica cosa che posso fare è invitarla a tempo indeterminato a casa mia, giustamente però hanno i parenti li e non se la sentono di lasciarli!!

"mi sa che ieri ti ho impressionato coi miei versi, ma sai 30 secondi di scossa, non capivo più niente, non stavo in piedi..."

"Tizi ti ricordi dove andavamo a prendere il gelato a pranzo??.. non c'è più niente"

"Tizi.. Cavezzo non lo riconosceresti più.. non c'è più niente"

"..non so cosa faremo ma non voglio più tornare nel mio appartamento, quella parte della mia vita è finita.."

Il loro appartamento non ha subito danni è agibile ma capisco la paura, essendo al terzo piano poi!! Io li ci sono stata innumerevoli volte, ho pranzato da lei quasi sempre, ho anche dormito li una sera che c'era la neve e non potevo tornare a ravenna, con la loro gattina che per tutta la notte mi ha fissato perchè vedeva questa "estranea" e non capiva cosa facessi li!! Dopo la prima scossa erano tornati ad una semi normalità, dormivano in casa ed avevano ricominciato il lavoro ma ora la situazione è stravolta!!



[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)



### **PLUMCAKE AL CEDRO E LATTICELLO**

per uno stampo da 25 cm

170 gr di farina autolievitante

150 gr di zucchero

2 uova

80 gr di maizena

30 ml di succo di cedro

30 ml di olio di semi

125 gr di latticello

buccia grattugiata di cedro circa 8-10 gr

#### per la glassa

succo di cedro

100 gr di zucchero a velo

zeste di cedro

Montate le uova con lo zucchero finchè non si creerà un composto gonfio, unite la farina e la maizena setacciate. Spremete il succo di cedro ed unitelo al composto assieme all'olio al latticello e alla buccia grattugiata del cedro. Ungete uno stampo da plumcake, rovesciateci dentro l'impasto e cuocete 35 minuti a 180° in forno statico. Sfornate il dolce e lasciate raffreddare.

Preparate la glassa unendo un pò di succo di cedro allo zucchero a velo, deve avere una consistenza fluida ma non troppo liquida.

Decorate con le zeste di cedro prima che la glassa solidifichi.



Con questa ricetta partecipo al contest di  
LA ERIKA IN CUCINA

---

# PLUMCAKE ALLE MELE

Domani è l'ultimo giorno di lavoro del mio ragazzo e mi ha chiesto di preparargli qualche dolcetto da portare.. certo.. sembra che festeggi!!! comunque io eseguo.. ho deciso di fare qualche mini tortina alle mele e ne approfitto per fare pure qualche plum-cake per la colazione!!!

## PLUMCAKE E TORTINE ALLE MELE

da una ricetta di Luca Montersino

200 gr di zucchero a velo

250 gr di burro

250 gr di farina

80 gr di tuorli

70 gr di albumi

15 ml di rum

7 gr di lievito

mele pink lady

Montare il burro precedentemente ammorbidito con lo zucchero, unire poi i tuorli e il rum, aggiungere la farina e il lievito. Montare gli albumi e unirli delicatamente al composto.

Imburrare degli stampini da plum cake oppure da muffin, riempire con 2/3 del composto e disponete sopra le mele tagliate a piccoli cubetti.

Infornare a 180° per 15 min circa in base alla grandezza dello stampino, fate la prova stecchino!!

