

Questa ricetta è rapidissima perché ci consente di fare un prodotto lievitato senza la lievitazione lunga che richiede il lievito di birra!

Ingredienti
6 cucchiai di farina di semola
4 cucchiai di farina integrale
1 carota pelata lavata e tritata
1 cipolla pelata lavata e tritata
Circa 200 ml di latte d'avena
3 cucchiaini di sale
Una manciata di semi di finocchio
Una manciata di semi di lino
Qualche foglia spezzettata di basilico fresco
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
20 g di olio evo

Preparazione
In una ciotola versiamo olio e sale, mescoliamo con uno sbattitore elettrico, poi aggiungiamo le farine, mescoliamo e poi ammorbidiamo con il latte d'avena, versandolo poco per volta. Aggiungiamo quindi tutti i semi e mescoliamo, e il basilico. Infine carota e cipolla. Mescoliamo bene e alla fine di tutto aggiungiamo il bicarbonato e mescoliamo ancora con grinta per fare inglobare aria.
Quindi versiamo nello stampo del plum cake ed inforniamo, in forno preriscaldato, a temperatura media per 15-20 minuti controllando di tanto in tanto la cottura.
Una volta superata la prova dello stecchino sforniamo e lasciamo intiepidire prima di togliere dallo stampo e servire a fette.