

Dolci senza burro

Ricette per cucinare dolci senza burro e per portare in tavola una crostata light preparata con frolla all'olio.

Quando hai voglia di dolce ma non vuoi esagerare con grassi e calorie, puoi **sostituire il burro con l'olio** nelle tue ricette. In alcune ricette dolci, infatti, olio e burro sono interscambiabili (link all'articolo Olio, burro e margarina). La regola fondamentale da ricordare è che per l'olio bisogna **calcolare il 20% in meno del peso del burro**: 100 g di burro corrispondono quindi a 80 g di olio. Inoltre, utilizzando la carta forno, eviterai di dovere imburrare le teglie e gli stampi.



Usando **l'olio al posto del burro** potrai gustare un **dessert light dopo cena** anche nei giorni di festa, durante i quali si tende a esagerare in tavola o preparare la torta ideale per una **colazione leggera**.

Dolci leggeri per il dopo cena

Per portare in tavola un dessert light dopo cena, prova il **plumcake alle carote senza burro e senza latte**. Frulla 350 g di carote già pelate e aggiungi 150 g di zucchero e 3 uova. Amalgama il tutto con **120 g di olio**. Aggiungi 50 g di farina di mandorle, 200 di farina 00 e una bustina di lievito, quando avrai incorporato tutti gli ingredienti aggiungi la scorza e il succo di mezza arancia per renderlo più **soffice**. Cuoci in forno a 180° per 30-40 minuti.

Se invece vuoi provare dei dolcetti monoporzione che vadano bene **a cena, merenda e colazione**, prova a fare i **muffin al limone**.

Mescola in una ciotola 150 g di zucchero con 2 uova e **80 g di olio**. Incorpora lentamente 200 g di farina e mezza bustina di lievito, aggiungi il succo di 2 limoni e un po' di scorza grattugiata e, se necessario, diluisci l'impasto con qualche cucchiaino di acqua. Distribuisci il composto nei pirottini e cuoci a 180° per 30 minuti circa.



Sia il plumcake alle carote che i muffin al limone possono essere **decorati con zucchero a velo o glassa di zucchero all'acqua**. Per la glassa di zucchero, fai bollire 4 cucchiaini di acqua e versali a poco a poco in una ciotola con 200 g di zucchero a velo, sbatti velocemente e la glassa è pronta. Per un effetto scenico, cospargi i dolci con **mandorle a lamelle**.

Crostata senza burro

Un dolce classico che tutti amano è la crostata, adatta per la colazione, per la merenda e per concludere una cena. Con la ricetta della **pasta frolla senza burro** potrai cucinare una **crostata leggera e friabile**. Per preparare la frolla senza burro, ideale per la crostata e per i biscotti, mescola insieme 100 g di zucchero a **100 g di olio** e 2 tuorli d'uovo, aggiungi 250 g farina 00, incorporandola lentamente al composto. Aggiungi altra farina se vedi che l'impasto manca di consistenza. Fai riposare in frigo per almeno mezzora. Dopo che la frolla avrà riposato, stendila in una teglia rotonda, cospargi di **marmellata** e cuoci in forno a 180° per 40 minuti. Per ottenere un dolce ancora più light, metti sulla base uno strato molto sottile di marmellata e copri con fettine di mele, bagnate di limone. Aggiungendo la frutta potrai diminuire la quantità di marmellata e otterrai un **dolce senza burro leggero e delizioso**.

Un abbinamento classico è dato dalla **marmellata di albicocche con le mele**, ma prova anche ad abbinare **marmellata di fichi e pere** e aggiungi croccantezza con qualche gheriglio di noce sbriciolato per completare.