

Ciambellone estivo alle ciliegie, una merenda sana ed equilibrata

scritto da Guest Star | 27/06/2017



Una ricetta estiva facile e veloce, amata da tutti e ricca di proprietà nutritive. Dalla colazione alla merenda, diventerà il dolce che non può mancare sulle nostre tavole.

Articolo di Francesca Greco

Il **ciambellone** è tra i dolci versatili di cui esistono innumerevoli varianti ma quello alle ciliegie ha un tocco di freschezza in più che lo rende irresistibile. Il procedimento di preparazione è molto semplice, rapido e riuscirà alla perfezione anche a chi non è esperto in cucina. Segnate in agenda tutti gli ingredienti e seguite le nostre indicazioni. Non resta che mettersi ai fornelli.

Ricetta Ciambellone estivo alle ciliegie

Se volete un'alternativa ideale alle merendine ricche di grassi e conservanti che si trovano in commercio, il **ciambellone estivo alle ciliegie** è la soluzione perfetta. L'uso di uova e latte fresco, apporta importanti proprietà nutritive mentre le ciliegie sono ricche di vitamina A, C e B, ipocaloriche e fonte di magnesio, potassio e ferro. Inoltre, sono consigliate anche per le loro **proprietà antiossidanti** e depurative. Insomma, un ottimo break per chi segue un'alimentazione completa ed equilibrata.

Ingredienti per 12 persone

- 370 grammi di farina 00
- 370 grammi di zucchero
- 5 uova
- 300-400 grammi di ciliegie fresche
- 1 bicchiere di latte
- 1 bicchiere di olio di semi
- 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Prima di iniziare oliare e infarinare lo stampo della ciambella. Regolare il forno a 180° C in modo che si riscaldi mentre prepariamo l'impasto.

Snocciolare le ciliegie con l'aiuto di un coltello o di uno stecco da spiedino facendo leva verso il basso in modo da espellere il nocciolo.

Unire le uova alla farina e allo zucchero, aggiungere l'olio, il latte e, per ultimo, il lievito sciolto in un altro goccio di latte.

Disporre, con l'aiuto di una spatola, l'impasto ottenuto nella teglia e decorare con le ciliegie.

Disporre il ciambellone sulla griglia del forno al gradino più basso; questo permetterà una migliore lievitazione in cottura. Cuocere per un'ora.

L'idea in più

1. Una spolverata di zucchero non semolato sulla superficie dell'impasto conferirà alla ciambella una crosticina deliziosa.
2. Le ciliegie possono essere sostituite dalle mele, pere o qualsiasi altra frutta polposa stagionale o, perché no, da scorzetta di agrumi. Se si utilizzano gocce di cioccolato è preferibile disporle in congelatore per almeno mezz'ora e poi infarinarle: in questo modo non cadranno sul fondo.