

Plumcake

Ingredienti

300 gr. di farina
150 gr. di zucchero
125 gr. di yogurt
80 gr. di olio di mais
2 uova
una bustina di lievito per dolci
150 gr. di marmellata.

Esecuzione

Inserire in un Mixer (io utilizzo il BIMBY) le uova con lo zucchero e poi, gradualmente, gli altri ingredienti. Si dovrà ottenere un composto spumoso.
Ungere con olio un recipiente antiaderente per plumcake e versare nel suo interno metà del composto. Distribuire la marmellata (qualsiasi gusto) e poi versare il composto rimasto.
Infornare a 180 gradi (forno possibilmente termoventilato) per 35-40 minuti circa.

Valori calorici

Il plumcake dà 2500 calorie. La decima parte che corrisponde ad una bella fetta dà 250 calorie.

A colazione: una fetta di plumcake, un tè e uno yogurt.

Il tutto per cominciare bene la nostra giornata.

