

L'idea giusta per la **riunione**



RICETTA:

Plumcake
al caffè



BEVANDA:

Una tazzina di caffè
senza zucchero

INGREDIENTI

- 180 G DI FARINA DI TIPO 2
- 100 G DI ZUCCHERO INTEGRALE MASCOBADO
- 100 ML DI LATTE
- 40 G DI FRUMINA
- 80/100 ML DI CAFFÈ AMARO
- 2 CUCCHIAINI DI POLVERE DI CAFFÈ
- 110 G DI OLIO DI MAIS
- SCORZA GRATTOGIATA DI 1 ARANCIA BIO
- MEZZA BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI

Mescolare la farina con lo zucchero, la frumina, il lievito e il caffè in polvere. Aggiungere la scorza grattugiata dell'arancia, il latte, il caffè e l'olio e sbattere fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Infornare per circa 50 minuti a 180°.



Alle riunioni di lavoro servono attenzione e concentrazione, bisogna essere al 100%, quindi assolutamente caffè, fino a 4 tazzine al giorno va benissimo, ma senza zucchero. Se non si riesce senza zucchero, piuttosto impariamo a masticare un pezzettino di cioccolato fondente (anche 60-70% va benissimo) insieme alla nostra tazzina di caffè. Oppure utilizziamo il caffè anche nelle nostre preparazioni, come ad esempio questo plum-cake!