

Millefoglie di pasta fillo con mele, uvetta e crema



di Rodi Roşcata | 09 nov 2017

Un dolce tipico della cucina francese, la Millefoglie è una torta che abbina la friabilità della pasta sfoglia alla morbidezza della crema. Prova anche la versione leggera di questo dolce, con mele, cannella e crema. Rimarrai stupita dalla sua bontà.



Una torta molto conosciuta, la **Millefoglie** è un dolce che non manca quasi mai alle feste. La ricetta classica prevede tre strati di pasta sfoglia e due strati di crema. Nella mia versione, ho cercato di mantenere la struttura della torta uguale a quella originale, ma ho modificato tutti gli ingredienti. Il risultato? Una torta buonissima: strati di pasta leggermente croccanti, penetrati dalla **crema alla cannella**. Per dare un tocco in più al mio dolcetto, ho aggiunto delle **mele cotte** e della uvetta.



L'ingrediente principale di questa torta è la **pasta fillo**: ottimo sostituto della pasta sfoglia, con un apporto calorico davvero basso. Ho preparato una semplice crema con albumi, latte, yogurt greco e tanta cannella. Per dolcificare ho usato solo cinque grammi di **zucchero integrale di canna** e mezzo cucchiaino di miele (le mele e l'uvetta dolcificano parecchio). Se vi piacciono i dolci molto zuccherini (e non avete problemi con il peso), aumentate la quantità di zucchero o aggiungete altro dolcificante (stevia o miele).



La mia torta ha 405 calorie, di cui: 73,2 gr. carboidrati, 2,4 gr. grassi e 25,3 gr. proteine (i valori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Visto che con questi dosi ho ottenuta una torta abbastanza grande, l'ho divisa in due fette: una per la colazione e una per la merenda. Se volete fare una torta per più persone, basta che aumentiate le dosi.

Vediamo la ricetta passo passo.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Torte

Cottura

5 minuti

Dosi

2 persone

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

25 minuti

Ingredienti

Pasta fillo

3 fogli

Latte scremato

50 grammi

Yogurt greco 0 grassi

100 grammi

Uvetta

10 grammi

Miele

Mezzo cucchiaino

Cannella

A piacere

Albume d'uovo

70 grammi

Acqua

50 grammi

Mela

1

Zucchero di canna integrale

5 grammi

Amido di mais

5 grammi

Essenza di vaniglia

Qualche goccia

Preparazione

1. Sovrappongo i fogli di pasta fillo e taglio in 3 rettangoli uguali (scegliete le dimensioni e la forma che volete). Mescolo un cucchiaino di acqua con il miele, spalmo la pasta con questo composto, spolvero con cannella e inforno nel forno caldo a 190° per circa 5 minuti (attenzione a non fare bruciare la pasta).

2. Preparo la crema: in un pentolino unisco l'albume, l'acqua, il latte (usate qualsiasi tipo di latte), lo zucchero, un pizzico di cannella, l'amido di mais e mescolo bene. Metto a cuocere a fiamma bassa. Mescolo con la frusta finché il composto si addensa. Lascio raffreddare bene.

3. Aggiungo qualche goccia di essenza di vaniglia allo yogurt, amalgamo bene, incorporo la crema di albumi e monto leggermente. Trasferisco la crema nel sac à poche.
4. Sbuccio, taglio a cubetti la mela e metto a cuocere in un pentolino con mezzo bicchiere d'acqua. Quando la mela diventa morbida, aggiungo l'uvetta e la cannella. Lascio insaporire per 5 minuti.
5. Assemblo la torta: metto uno strato di pasta fillo, farcisco con la crema (se non avete il sac à poche spalmate la crema con il coltello), aggiungo un cucchiaino di mela e uvetta, spolvero con cannella e copro con un altro strato di pasta fillo. Alterno così tutti e tre strati. Metto la torta nel frigorifero per almeno 30 minuti.

Vota la ricetta

