



PAN DI SPAGNA LIGHT SENZA ZUCCHERO

Posted on 5 Marzo 2024 by B.B



Note

DOSI 6 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

- 3 Uova
- Gr 120 Farina 00
- 1 Cucchiaino Miele
- Qb Scorza Limone Bio Edibile
- 1 Pizzico Sale

Cosa mi serve

TORTIERA 18 cm max 20 cm

Procedimento

PAN DI SPAGNA

- Separiamo i tuorli dagli albumi utilizzando due ciotole capienti
- Iniziamo a montare i rossi con il miele per qualche minuto fino ad ottenere un composto abbastanza denso e



spumoso

- Aggiungiamo la scorza del limone
- Ora, con l'aiuto di una marisa uniamo poco alla volta la farina setacciata e un pizzico di sale. Otterremo un composto morbido
- Montiamo a neve ferma le chiare delle uova e incorporiamole delicatamente al composto a base di tuorli e farina
- Lentamente dal basso verso l'alto stando attenti a non smontare il composto
- Preriscaldiamo il forno a 180°
- Versiamo il composto in uno stampo da 18 cm max 20 cm ricoperto da carta forno
- Inforniamo nella parte centrale a 180° per circa 25 – 30 minuti
- Una volta cotto lasciare nel forno per un paio di minuti con sportello aperto
- Lasciare raffreddare molto bene prima di sformare e tagliare per l'utilizzo



PAN DI SPAGNA LIGHT SENZA ZUCCHERO

Il pan di spagna light senza zucchero è la rivisitazione di un grande classico della pasticceria. Base di tantissimi dolci torte e dessert, tipici della nostra tradizione dolciaria.

Il nome di questa preparazione potrebbe confonderci in merito alle origini della ricetta, che contrariamente a come potrebbe sembrare, non è spagnola. L'autore del Pan di spagna è un pasticcere Italiano di Genova che trovandosi in Spagna per lavoro, inventò questa ricetta dedicandone il nome alla penisola Iberica che lo ospitava. Siamo a metà settecento, il creatore di questa meraviglia si chiama Giovan Battista Cabona.

Questa base ha la caratteristica di essere molto soffice e leggera. E' una ricetta che può essere preparata facilmente anche a casa, appannaggio delle nonne italiane, maestre pasticcere per diritto divino. La mia nonna era una campionessa di Pan di Spagna e tutte le nostre torte di compleanno erano fatte da lei con farciture golosissime...indimenticabili i dolci di nonna!

La mia ricetta è davvero leggera poichè non contiene zucchero che ho sostituito con pochissimo miele che dona la giusta dolcezza.

Il pan di spagna è una preparazione versatile perfetta per essere farcito con creme e frutta fresca ma si presta anche per altre preparazioni dolci come il tiramisù e dolci monoporzione .

Ci vediamo in cucina,

Grazie per avermi letto,

vi aspetto con nuove ricette gustosamente Light

Buona tavola e Buon Gusto a voi!

Leggi anche : [Pan di Spagna Salato Light](#)

[Torta all'acqua Light](#)

[Torta Mimosa Light Monoporzione](#)