Bizcocho de espelta y zanahoria



Ingredientes

- 300 g de harina integral de espelta
- 300 g de zanahorias frescas
- 250 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida
- 5 huevos talla M
- 120 g de aceite de oliva suave
- 2 sobres de levadura química en polvo
- Canela molida
- 100 g de nueces

Para el glaseado:

- 100 g de queso de untar
- 200 g de azúcar en polvo

Molde desmontable de 23 cm

Sobre esta receta

Hoy vamos a preparar una receta muy especial: un bizcocho de espelta y zanahoria. Es un postre muy digestivo que haremos utilizando harina integral de espelta, que tiene muchas propiedades beneficiosas además de un sabor increíble. Es un bizcocho muy sabroso que acompañaremos de un glaseado que le queda espectacular. Os invito a prepararlo....

Preparación

1. Comenzamos poniendo a precalentar el horno a 180º C y preparamos el molde engrasando los laterales con un poco de aceite y espolvoreando harina por encima. Colocaremos en la base papel de horno. Rallamos la zanahoria y reservamos.
2. En un bol echamos los huevos, el azúcar moreno y la canela. Mezclamos durante un minuto con ayuda de unas varillas. Añadimos la zanahoria rallada y el aceite, mezclamos y añadimos la harina de espelta, la levadura y las nueces peladas y ligeramente troceadas. Mezclamos durante un par de minutos hasta que se integren todos ingredientes. Vertemos la mezcla en el molde y horneamos a 180º C durante unos 40 minutos.
3. Pasados los 40 minutos pinchamos en el centro con un palillo y si sale limpio retiramos y dejamos enfriar. Si sale mojado dejamos que hornee 5 minutos más. Una vez frío pasamos una puntilla por el borde, quitamos el molde y el papel de hornear y lo colocamos en la fuente en la que vamos a servirlo. Si le hacemos el glaseado lo colocaremos al revés, con la base hacia arriba, ya que queda más lisa.
4. Hacemos un glaseado mezclando en un bol el azúcar en polvo con el queso de untar, con ayuda de una espátula o una cuchara. Notaremos que a medida que movemos el queso y el azúcar, cada vez queda más fluido y manejable. Mezclaremos hasta que quede una crema fina, extendemos el glaseado y servimos este delicioso bizcocho de espelta y zanahoria.

Bizcocho de espelta y zanahoria

Otras opciones ...

En el vídeo digo que es mantequilla en lugar de queso crema, por lo que pido perdón.

- Podemos personalizar el glaseado con ralladura de naranja...
- Para este bizcocho podemos utilizar zanahorias frescas o calabaza rallada. De este modo disfrutaremos de un bizcocho diferente e igualmente sabroso.
- Si tenemos granos de espelta, los trituramos durante un minuto hasta que forme una harina.

Qué es la harina de espelta

- La harina integral de espelta es una harina de trigo sin mezclas, sin modificaciones, con muchas propiedades beneficiosas, que se cree que es la variedad de la que surgió el trigo actual y que se cultiva desde miles de años. Entre las principales virtudes de esta harina está la mayor cantidad de fibra y la menor cantidad de gluten que posee.
- La espelta es poco conocida hoy en día aunque su auge es imparable debido a sus propiedades nutricionales. La asimilación de sus nutrientes es extraordinaria por no haber sufrido variaciones ni mejoras genéticas como el trigo actual, y por ese es el motivo es menos alérgica. Médicos y terapeutas están asegurando que sus pacientes mejoran más rápidamente al cambiar el trigo común por la espelta.
- Respecto al trigo común la espelta contiene un mayor nivel de proteínas, minerales vitaminas y oligoelementos. Es rica en ácido silícico, que es uno de los nutrientes más necesarios por formar parte de nuestros tejidos y órganos. Contiene los ocho aminoácidos esenciales, su buen aporte de magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, B, y betacaroteno haciéndola muy nutritiva. Así pues es aconsejable sustituir el trigo común por espelta integral y se puede utilizar para elaborar bizcochos, pan, galletas, pastas...
- La espelta tiene un inconveniente, tiene una proteína llamada GLUTEN. El gluten puede provocar problemas a personas intolerantes a esta proteína, por lo que no es aconsejable para los celiacos.