

# Plumcake speziato alla zucca e nocciole a basso indice glicemico

*Un plumcake autunnale genuino che unisce zucca ricca di fibre e cereali integrali con nocciole croccanti—pensato per soddisfare la voglia di dolce senza far impennare la glicemia.*

Preparazione: 15 min

Cottura: 53 min

Totale: 68 min

Porzioni: 12

**GL 16.9 / GI 49**

## Ingredienti

**Heart-healthy oil that keeps the cake moist without saturated fat** olio di semi

**Low GI, high fiber vegetable that adds moisture and nutrients** purea di zucca non zuccherata

**Natural sweetener with lower GI than white sugar (GI ~58)** miele

**Minimal amount for flavor depth; consider reducing by half** zucchero di canna ben pressato

**Provides protein to slow glucose absorption** uova, leggermente sbattute

**Low GI flour (GI ~51) with intact bran and fiber** farina integrale

**Blended with whole wheat for better texture** farina 00

**Adds omega-3s and soluble fiber to lower glycemic impact** semi di lino macinati

**Leavening agent for proper rise** lievito per dolci

**Warming spice with antioxidant properties** pimento macinato

**May improve insulin sensitivity; adds natural sweetness perception** cannella macinata

**Aromatic spice that enhances perceived sweetness** noce moscata macinata

**Potent spice with potential blood sugar benefits** chiodi di garofano macinati

**Enhances flavors and balances sweetness** sale

**Healthy fats and protein; very low glycemic impact** nocciole tritate

## Istruzioni

---

### Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 175°C. Prepara uno stampo da plumcake da 20x10 cm ungendolo leggermente con spray da cucina o spennellandolo con olio, assicurandoti di coprire uniformemente fondo e lati.

### Step 2

In una ciotola capiente, unisci l'olio di semi, la purea di zucca, il miele, lo zucchero di canna e le uova sbattute. Usando uno sbattitore elettrico a velocità bassa, amalgama questi ingredienti liquidi per circa 1 minuto finché il composto diventa liscio e uniforme nel colore, senza striature.

### Step 3

In una ciotola media separata, mescola insieme entrambe le farine, i semi di lino macinati, il lievito, il pimento, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano e il sale. Mescola accuratamente per 30 secondi per assicurarti che le spezie e il lievito siano distribuiti uniformemente negli ingredienti secchi.

### Step 4

Aggiungi il mix di farine e spezie al composto di zucca nella ciotola grande. Passa lo sbattitore a velocità media e lavora per 45-60 secondi, giusto il tempo di incorporare completamente gli ingredienti secchi senza lasciare grumi di farina. Evita di mescolare troppo, che può creare una consistenza dura.

---

## Step 5

Trasferisci l'impasto nello stampo preparato, usando una spatola per distribuirlo uniformemente negli angoli. Spargi le nocciole tritate in modo uniforme sulla superficie, poi premile delicatamente con i polpastrelli in modo che si annidino parzialmente nell'impasto e non cadano quando tagli le fette.

## Step 6

Cuoci nel forno preriscaldato per 50-55 minuti, finché il plumcake è dorato e torna indietro leggermente quando lo tocchi. Verifica la cottura inserendo uno stuzzicadenti al centro—deve uscire pulito o con solo alcune briciole umide attaccate.

## Step 7

Togli lo stampo dal forno e posizionalo su una griglia di raffreddamento. Lascia raffreddare il plumcake nello stampo per 10 minuti per far stabilizzare la struttura. Poi capovolgi con attenzione lo stampo per liberare il plumcake sulla griglia, girandolo con il lato giusto verso l'alto per farlo raffreddare completamente per almeno 30 minuti prima di tagliarlo.

## Step 8

Una volta completamente raffreddato, usa un coltello seghettato per tagliare il plumcake in 12 fette uguali, di circa 2 cm di spessore. Per una migliore gestione della glicemia, abbina ogni fetta a una fonte proteica come yogurt greco, ricotta o una manciata di frutta secca.