

---

# Torta di patate dolci e zucca butternut a basso indice glicemico con base di segale

*Un dessert che rispetta la glicemia con patate dolci e zucca ricche di fibre in una base integrale di segale, dolcificato naturalmente con poco miele per mantenere stabili i livelli di glucosio.*

Preparazione: 20 min

Cottura: 50 min

Totale: 70 min

Porzioni: 8

**GL 19.4 / GI 45**

## Ingredienti

---

**about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein** patata dolce, sbucciata e cotta

**about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber** zucca butternut, sbucciata, privata dei semi e cotta

**adds protein to slow glucose absorption** tofu setoso

**low GI liquid, choose unsweetened variety** latte di soia non zuccherato

**pure protein, zero glycemic impact** albumi

**lower GI than wheat flour, adds fiber** farina di segale

**may help regulate blood sugar** chiodi di garofano in polvere

**shown to improve insulin sensitivity** cannella in polvere

[logifoodcoach.com/recipes/torta-patate-dolci-zucca-butternut-basso-indice-glicemico-base-segale](https://logifoodcoach.com/recipes/torta-patate-dolci-zucca-butternut-basso-indice-glicemico-base-segale)

---

**aromatic spice, minimal glycemic impact** noce moscata in polvere

---

**enhances sweetness perception without sugar** estratto di vaniglia puro

---

**anti-inflammatory, may support glucose metabolism** zenzero fresco, grattugiato

---

**adds brightness without juice's sugar content** scorza d'arancia

---

**use sparingly, moderate GI sweetener** miele grezzo

---

**choose whole grain or make rye crust for lower GI** base per crostata integrale da 23 cm, surgelata

## Istruzioni

---

### Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda il forno a 150°C. Questa temperatura più bassa assicura una cottura delicata e uniforme che previene crepe e mantiene la consistenza cremosa della torta.

### Step 2

Assicurati che la patata dolce e la zucca butternut siano completamente cotte e leggermente raffreddate. Trasferiscile in un robot da cucina e frulla ad alta velocità per 60-90 secondi fino a ottenere un composto completamente liscio senza grumi.

### Step 3

Trasferisci il purè di zucca in una ciotola capiente. Aggiungi il tofu setoso, il latte di soia non zuccherato, gli albumi e la farina di segale nella ciotola.

### Step 4

Incorpora tutte le spezie aromatiche: chiodi di garofano in polvere, cannella, noce moscata, estratto di vaniglia, zenzero fresco grattugiato e scorza d'arancia. Aggiungi il miele per ultimo. Usando una frusta o un mixer elettrico, amalgama tutto per 2-3 minuti fino a ottenere un ripieno setoso e completamente omogeneo.

### Step 5

Metti la base surgelata su una teglia con bordi per raccogliere eventuali gocciolamenti. Se desideri, arriccia i bordi in modo decorativo. Mantieni la base surgelata fino al momento di riempirla.

### Step 6

Versa con cura il ripieno preparato nella base, usando una spatola per raccogliere ogni residuo dalla ciotola. Batti delicatamente la teglia sul piano due volte per eliminare eventuali bolle d'aria.

### Step 7

Trasferisci nel forno preriscaldato e cuoci per 45-55 minuti. La torta è pronta quando i bordi sono sodi ma il centro ha ancora un leggero movimento, e un termometro a lettura istantanea inserito al centro segna 82°C.

### Step 8

Togli dal forno e lascia raffreddare completamente su una griglia per almeno 2 ore prima di tagliare. Per una migliore gestione della glicemia, servi con una piccola manciata di noci o noci pecan, e considera di mangiarla dopo un pasto contenente proteine e grassi sani piuttosto che a stomaco vuoto.