



## Procedimento

1. Preriscaldare il forno a 180 °C (forno statico).
2. Imburrare e infarinare lo stampo oppure rivestirlo con carta da forno.
3. Montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
4. Incorporare lentamente l'olio.
5. Aggiungere le carote, le nocciole o le mandorle, eventualmente la scorza di limone, la cannella e il sale.
6. Mescolare la farina con il lievito e incorporarli delicatamente al composto.
7. Versare l'impasto nello stampo e cuocere per circa 45–50 minuti (verificare la cottura con uno stecchino).
8. Lasciare raffreddare la torta.

## Torta di carote

### Ingredienti

- 300 g di carote finemente grattugiate
- 200 g di nocciole o mandorle macinate
- 200 g di zucchero
- 4 uova
- 180 ml di olio di semi di girasole
- 80 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di sale
- scorza di 1 limone (facoltativa)

## Da servire con

- un vino ghiacciato Welschriesling
- un cocktail a base di succo di carota e arancia con un pizzico di curry



Associazione  
svizzera dei  
paraplegici