kinder fetta al latte fatto in casa

**Tabella nutrizionale**

**Albume**:

Proteine: 92.37%

Carboidrati: 6.19%

Grassi: 1.44%

Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, B12

Sali minerali: calcio, fosforo, ferro sodio, potassio, magnesio, zinco

**Panna**:

Grassi: 93.3%

Carboidrati: 4.0%

Proteine: 2.7%

Sali minerali: calcio, sodio, fosforo, magnesio, zinco

Vitamine: A, B1, B2

**Farina**:

Carboidrati: 84.17%

Proteine: 13.9%

Grassi: 1.93%

Sali minerali: calcio, fosforo, ferro sodio, potassio, magnesio, zinco

Vitamine: B1, B2, B3, B5, B6, E, K

# Ingredienti

* 40 g di farina 0
* 20 g di farina integrale
* 60 g di zucchero a velo
* 60 g di burro ammorbidito (toglietelo fuori dal frigo un’ora prima di usarlo)
* 1 cucchiaino di lievito per dolci
* 3 cucchiaini di cacao amaro
* 2 albumi
* 1 pizzico di sale
* 1 pizzico di[bicarbonato di sodio](https://www.greenme.it/consumare/detergenza/4863-bicarbonato-di-sodio-usi)
* 250 ml di panna da montare
* 2 cucchiaini di miele
* 1 cucchiaino di sciroppo d’acero

# PREPARAZIONE

1. In una terrina unite lo zucchero a velo e il burro tagliato a tocchetti e con un cucchiaio di legno mescolate fino ad ottenere una crema liscia e compatta.
2. Versate gli albumi in un contenitore alto e stretto, aggiungete il sale e il bicarbonato e montate a neve con le fruste fino ad ottenere una spuma ben soda.
3. Versate gli albumi sulla crema di burro e mescolate lentamente, facendo movimenti dal basso verso l’alto, in modo da incorporare aria ed ottenere così un pan di spagna morbido.
4. Setacciate la farina, il cacao e il lievito, poi versatelo a pioggia sul composto cremoso, mescolate fino ad ottenere una crema omogenea.
5. A questo punto accendete il forno a 200 gradi (ventilato) e qui inizia la fase più delicata: foderate la placca del forno con della carta apposita, poi versateci il composto e – aiutandovi con una spatola o un pennello da cucina, distribuitela in modo omogeneo formando uno strato piuttosto fino (circa 3-4 millimetri di spessore).
6. Infornate e fate cuocere per 3-4 minuti al massimo (non di più altrimenti il pan di spagna diventa croccante), poi sfornate e lasciate freddare.
7. Nel frattempo montate la panna, aggiungete il miele e lo sciroppo d’acero e mescolate bene.
8. Quando il pan di spagna si sarà raffreddato tagliatelo in due parti uguali e ricoprite uno dei due strati con la panna Fatto questo, coprite con l’altro strato di pan di spagna e premete leggermente con le mani per distribuire la farcia in modo omogeneo
9. riponete in frigo per almeno 2 ore e poi servite la vostra fetta al latte.