

Muffin Golosi ...ma Light ;)



Ingredienti:

170g di Farina integrale di farro BIO
60g di Zucchero di canna grezzo
1/2 busta di lievito naturale (cremortartaro e bicarbonato)
70g di Latte di soia alla vaniglia
30g di Liquore Amaretto di Saronno.

Preparazione.

Unire gli ingredienti solidi e a seguire quelli liquidi, l'impasto dovrà apparire liquido ma non eccessivamente, versare nei pirottini e cuocere a 180° per 25 minuti.

Muffin al Cioccolato e Nocciole ... più golosi ma meno light ;)

•**Ingredienti per 12 muffin:** 210g di **farina di frumento tipo 2**, 180g di zucchero di canna integrale, 10g di lievito in polvere per dolci, mezza tazza da tè di nocciole sgusciate e tostate, mezza tazza da tè di gocce di cioccolato, 160g di yogurt di soia, 120ml di "latte" di soia, 1 uovo grande, 1 pizzico di sale.

•**Preparazione.** Preriscaldate il forno a 190°C e imburrate abbondantemente le cavità della stampo per i muffin, infarinate ed eliminate la farina in eccesso. In una ciotola ampia unite la farina, il lievito, il sale e lo zucchero di canna. Mescolate con cura e aggiungete le nocciole tritate e le gocce di cioccolato.

A parte, in un altro contenitore, sbattete le uova con lo yogurt e il latte, in modo da farne una soluzione omogenea. In un solo gesto versate il composto sugli ingredienti secchi e mescolate brevemente (12/15 giri di cucchiaio).

bontà... naturalmente

Elite
Bongiovanni

GIBIOLA

Premio
Artigiano Romano

Piemonte
Eccellenza Regionale



bioagricert



Riempite per i $\frac{3}{4}$ i fori dello stampo dentro cui avete posizionato i pirottini di carta e infornate. Fate cuocere per 20 minuti circa fino a quando vedrete spaccarsi la cima dei muffin. Lasciate riposare per 10 minuti prima di toglierli dallo stampo e metterli a raffreddare.

Ti è piaciuta questa ricetta ?

Ti invito a consultare il mio blog (www.fysis.it) mentre se ti occorrono gli ingredienti (farina, zucchero, latte, lievito ecc. ecc.)

vai su www.tibiona.it

Ciao

Aldo Bongiovanni

Si ringrazia www.giallozafferano.it per l'immagine.

Elite
Bongiovanni

TiBiona

Premio
Artigiano Esperto

Piemonte
Eccellenza Agricola



bioagri cert

bontà... naturalmente

Bongiovanni & C snc . fraz. Pogliola 27 . 12084 Mondovì . Cn
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63 . c.f. p.iva 00602720047
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it
produzioni biologiche certificate: Bioagricert srl: cod. op. IT BAC 0179636