Muffins alla banana con farina di castagne e nutella

Ci risiamo, il dolce del week end per la colazione è finito, durante la settimana il tempo per "pasticciare" in cucina è ridotto all'osso e quei biscotti che fanno capolino nella dispensa…mhhhh, stavolta non mi attirano per niente!

E non c'è neanche il famoso Ambrogio che arriva in soccorso con qualcosa di buono.

Eppure…un "pronto soccorso colazione golosa" ci dev'essere…ma sì, lui…mr. Muffin!!!!!

Già, i muffins, come ho fatto a non pensarci prima? Niente robot, impastatrice, fruste elettriche o altra diavoleria, (neppure la bilancia se ci si ingegna con cup & spoon), solo una ciotola, un cucchiaio e una mescolata veloce; niente stampi da imburrare e da lavare usando i pirottini; una base per decine di varianti diverse…cosa chiedere di più?

Perfetto…aggiudicato!

A pensarci bene i muffins per me rimangono ancora un mistero.

Sarà deformazione professionale da chimico quella di voler sempre cercare di capire cosa c'è alla base delle cose, ma non mi sono ancora spiegata per quale ragione certe torte hanno bisogno di una lavorazione lunga e paziente, con precisa successione di ingredienti perché lievitino alla perfezione mentre per questi dolcetti…un miscuglio unico da lavorare il meno possibile (una volta ho letto addirittura 12 giri di spatola e non uno di più per farli riuscire alla perfezione, poco importa se il composto è ancora tutto grumoso) e in forno si completa la magia.

Provate però a lasciare qualche grumo di farina in un'altra torta!

Mi è successo la prima volta che ho fatto il pan di spagna di non aver amalgamato la

farina alla perfezione e qualche grumetto bianco me lo sono ritrovato al taglio.
Con i muffins NO! Perché?!?!?!?
In attesa di trovare qualcuno che riesca a svelarmi l'arcano ieri sera mi sono data ai pasticci e visto che un paio di banane rimaste nel cesto della frutta erano ormai passate di maturazione per i miei gusti, ho dato un calcio alla pigrizia, preso il frullatore e le ho usate per questi golosissimi dolcetti che hanno rallegrato la colazione di stamattina.

Muffins alla banana con farina di castagne e nutella

Print
Prep time
10 mins
Cook time
20 mins
Total time
30 mins

Per circa 9 muffins
Author: Federica
Serves: 4
Ingredienti

- 110 gr di farina 00
- 60 gr di farina di castagne

- 60 gr di zucchero
- 1 uovo
- 120 gr di yogurt bianco intero (o alla banana, ma senza addensanti)
- 35 gr di olio di semi
- 1 cucchiaio di miele
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 1 banana bella matura (circa 125 gr netti)
- 8 gr di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- nutella e crema di marroni in parti uguali per la farcitura
- sale

Procedimento

1. In una ciotola capiente setacciare insieme le farine con il cacao, il lievito e il bicarbonato.
2. Aggiungere lo zucchero e un pizzico di sale, mescolare bene e tenere da parte.
3. In una ciotolina amalgamare insieme nutella e crema di marroni per il ripieno: io le ho unite in parti uguali, ma le proporzioni possono variare a gusto personale.
4. Frullare la polpa di banana con lo yogurt e il miele.
5. Aggiungere l'uovo, l'olio e amalgamare il tutto ottenendo un composto fluido.
6. Versare il frullato di banana nella ciotola con il mix di farina e zucchero e amalgamare velocemente il tutto con una spatola.
7. Non importa che l'impasto sia perfettamente omogeneo.
8. Distribuire parte dell'impasto negli stampini da muffins, riempiendoli poco più della metà.
9. Aggiungere un cucchiaino colmo di ripieno e ricoprire con un cucchiaino di impasto.
10. Cuocere in forno ben caldo a 190°C per circa 20 minuti o fino a che i muffins risulteranno ben asciutti alla prova stecchino.
11. Sformarli e lasciarli raffreddare su una gratella per

dolci.

W la MuffinsMania con la golosa raccolta di Pandipanna