

# Smoothie muffins con farina di grano saraceno. Merenda a gogò!



Lo dico sempre...sono peggio dei bambini: 36 anni suonati che diventano 3 e mezzo quando tra gli scaffali del super adocchio un prodotto nuovo!

E' più forte di me, 9 volte su 10 non so resistere alla tentazione e la novità finisce nel carrello (ma a voi succede lo stesso?).

Se poi l'oggetto del desiderio è anche salutare, allora sì che siamo fritti!!!

Tra le ultime vittime (sì perchè tornata a casa, immancabilmente, la novità "conquistata" resta archiviata per settimane in dispensa, se non passa addirittura nel dimenticatoio!) gli smoothies alla pera, le nuove bevande 100% frutta, prive di conservanti, coloranti, addensanti...più naturali di così!

E pensare che io odio i succhi di frutta! Ogni settimana svaligio letteralmente il fruttivendolo ma se si tratta di berla la frutta...Vuoi mettere la soddisfazione di addentare una mela (immaginando magari di dare un morso a quel tipo che mezz'ora prima ti ha mandata fuori dei gangheri!!) rispetto a bere due sorsi di frullato!!!!

Epperò erano nuovi, per di più naturali...ogni brick contiene:

1 pera, 1 fetta di banana, 16 acini d'uva,

1 spicchio di mela, vitamina C

NON potevo lasciarli lì.

E ora...che ci faccio se non li bevo? IDEA...ci vuole un'idea!

Ieri sera dolcetti di corsa, e da fare di corsa i muffins sono perfetti!

Al posto del latte ti ci piazzo un bello smoothie alla pera e fuori 1!

Poi c'è quell'uva gigante (neanche a dirlo, new entry pure lei!), noci a iosa, farina di grano saraceno...si dai che mi convince!

Detto fatto e via in forno 17 bei muffins (o 16 muffins + 1 ciambellina per i superstiziosi).



## Smoothie muffins con farina di grano saraceno

Print

Prep time

10 mins

Cook time

20 mins

Total time

30 mins

Per 16 muffins

Author: Federica

Recipe type: Muffins

Serves: 8

Ingredienti

- 200 gr di farina 00
- 100 gr di farina di grano saraceno
- 2 uova medie
- 160 gr di zucchero
- 150 gr di olio di semi di girasole
- 200 ml di smoothie alla pera
- 100 gr di noci

- uva nera gigante (secca)
- 1 bustina di lievito
- qualche goccia di vaniglia
- un pizzico di sale

## Procedimento

1. In una ciotola capiente mescolare bene insieme le farine con il lievito, lo zucchero e un pizzico di sale.
2. Aggiungere le noci tritate molto grossolanamente e tenere da parte.
3. In una ciotola più piccola sbattere le uova, aggiungere la vaniglia, il succo di frutta e l'olio e sbattere ancora per rendere il tutto omogeneo.
4. Versare il composto di uova nella ciotola con il mix di farina e zucchero e mescolare velocemente il tutto con una spatola, quel tanto che basta ad amalgamare gli ingredienti (non importa che l'impasto sia perfettamente omogeneo).
5. Distribuire l'impasto negli stampini da muffins, riempiendoli per circa  $\frac{3}{4}$ .
6. Aggiungere 3 chicchi d'uva per ciascuno, cercando di spingerli un po' all'interno.
7. Infornare a 190°C per circa 20 minuti o fino a che i muffins risulteranno ben asciutti alla prova stecchino.
8. Sforarli e lasciarli raffreddare su una gratella per dolci.
9. A piacere spolverare di zucchero a velo.



Un'altra ricetta da MuffinsMania per la raccolta di pandipanna.  
Un bacio e buona merenda a tutti.