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:

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 3.
- 6. Aggiungere 3 chicchi d'uva per ciascuno, cercando di spingerli un po' all'interno.
- 7. Informare a 190°C per circa 20 minuti o fino a che i muffins risulteranno ben asciutti alla prova stecchino.
- 8. Sfornarli 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.