

Muffins rustici con cuore di confettura. 0' sarracen...il fitness muffin!



Martedì ore 18.30...lezione in palestra...AIUT0000!

Stasera non ce la posso fare, non con "miss mele d'acciaio", con lei proprio no!

E però c'è quella perfida vocina sotto sotto che mi sussurra nell'orecchio: stai diventando una pigrona, vergogna!

Vabbè via ci penserò! Intanto sbrighiamo un po' di cose in centro e poi si vedrà!

Esco senza zaino, sicura che ripasserò da casa a prenderlo per andare alla sospirata lezione (SICURA eh? Ci credete? ...io **NO**!!!!).

Oh, guarda, hanno cambiato la vetrina, tutta primaverile!

Bella quella giacca...carino quel paio di scarpe, mi servirebbero anche...ti pareva che potessero avere il numero, la solita fortuna!!!!

La frutta...dovevo comperare la frutta (sì ok, il cassetto strabonda di pere, ma vuoi che rinunci alla mia mela quotidiana! E poi il medico chi me lo leva di torno?!?!).

Nooo, mi manca il bagno schiuma!

Ci sono altre 4-5 bottiglie sparse in giro per il bagno ma senza il mio preferito alle spezie come faccio stasera per la doccia!!!

In profumeria di corsa...Guarda quiiii...buono questo...e questo...forse è meglio quest'altro!

Guardo l'orologio: **18.35!**

N0000000000000 si è fatto tardi! **CHE PECCATO**, ci sarei voluta andare così tanto...in palestra!

Pazienza...vorrà dire che mi allenerò un po' a casa da sola...in cucina però!

Ecco allora che con la partecipazione in ordine sparso di sollevamenti sulle punte (non sono io bassa...zitti lì maliziosi! Dalla vetta del mio metro e mezzo poco più sono i pensili troppo alti!), piegamenti sulle gambe (il forno lo dovevo pur liberare dalla pila di pentola infilateci dentro!!), sollevamento pesi, flessioni delle braccia e torsioni del busto (riempi qui e appoggia lì mi parevo una trottola!)...ho sfornato questi muffins rustici dal goloso cuore di confettura, preparata dalle mani della mamma.

Ovvio che l'allenamento andava concluso in bellezza con un degno stretching di mandibole! D'altra parte, dopo una seduta così dura dovevo ben recuperare le energie no?!?!?



Muffins al grano saraceno con cuore di confettura

Print

Prep time

10 mins

Cook time

30 mins

Total time

40 mins

Per 8 muffins

Author: Federica

Recipe type: Muffins

Serves: 4

Ingredienti

- 175 gr di farina 00
- 50 gr di farina di grano saraceno
- 75 gr di zucchero
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 1 uovo
- 125 ml di smoothie alla pera (o latte)
- scorza grattugiata di limone
- $\frac{1}{2}$ bustina di lievito vanigliato

Procedimento

1. Il procedimento è quello classico con la solita raccomandazione di NON lavorare troppo l'impasto, altrimenti si rischia di ottenere dei muffins gommosi.
2. In una ciotola setacciare le farine con il lievito.
3. Aggiungere lo zucchero e la scorza di limone.
4. In una seconda ciotola sbattere con una frusta l'uovo, l'olio e il succo di frutta (o latte) fino ad emulsionare il tutto.
5. Aggiungere il mix nella ciotola con le farine e mescolare con una spatola quel tanto che basta ad amalgamare il tutto.
6. Distribuire l'impasto nei pirottini, riempiendoli per $\frac{3}{4}$.
7. Aggiungere al centro un cucchiaino colmo di confettura, cercando di spingerla all'interno.
8. Cuocere in forno bel caldo a 200°C per circa 30 minuti (fare la prova stecchino).
9. Una volta tiepidi/freddi cominciate a riscaldare le mascelle...è arrivata l'ora della palestra ^_^



E ora un po' di premi...sì, ancora!

Ma li meriterò davvero?!?!

Il primo viene da Francesca, una ragazza simpaticissima dalle mille idee golose!

Se darete un'occhiata al suo blog lo scoprirete da soli.



Vorrei dedicare questo premio a tutti, perchè ognuno di noi cerca di mettere impegno e passione per far crescere il proprio blog e in particolare lo dono a

Daniela	Daniela&Diocleziano
Debora	Diario della mia Cucina
Solema	La Cucina di Nonna Sole
Manuela	Crea & Cucina con Fantasia
Marifra79	Menta e Liquirizia
Ornella	Un po' di me tra un caffè e l'altro
Marzia	Coffe&Matterello
Fiorix	Cuor di Panna
Tania	Dulcis in Furno
Laura	Un Mondo di Farina

Il secondo arriva da Paola; l'ho conosciuta da poco, è davvero una ragazza molto

dolce e simpatica e il suo blog, nato da poco, promette già ricettine super invitanti



Con affetto lo dono a
Lady Boheme Hiperica
Lady Cocca Sweet sweet Lady Cocca...
Nadjibella Saveurs et Gourmandises
Sabrine Fragole a Merenda
Francesca Pentole e Allegria
Elena Saltando in Padella
Luna Il Paradiso in Cucina
Fimère Aux Delices Des Gourmets
Alessia Timo e Maggiorana
Alina Cucina e Cucina di Novelina

E ultime (ma NON ultime) ringrazio di tutto cuore la dolce Nadjibella per avermi omaggiato di questo premio



che vorrei donare a mia volta a
Fabiana La Zuppa di Bottoni
Ambra Il Gatto di Giotto
CRI Lo Specchio Ti Riflette
Scarlett Le Delizie di Casa Mia
Damiana Dolci Delizie di Casa
Pagnottina Pagnottina. Ricette, Foto e un po' d'altro
Francesca Nel Cuore dei Sapori
Gaia Il Gaio Mondo di Gaia

e di quest'altro



e la sempre dolce Lady Boheme per questo tenero orsetto



Mi piacerebbe offrirli entrambi a **TUTTI** voi che mi regalate ogni giorno un po' del vostro tempo, in segno di amicizia.

GRAZIE di cuore