Plum cake integrale con uvetta e pinoli. Vi presento il pluffin!



Buondì ragazzi passato bene il week end? Io, a parte la pioggia ininterrotta di ieri, direi benissimo. Avevo davvero bisogno di un paio di giorni lontano da casa e dalle solite incombenze domestiche, due giorni dedicati solo ai dolci pasticci tra un mare di risate in piacevolissima compagnia. Certo che i miei sono stati pasticci di nome e di fatto, ho capito che con la sac à poche probabilmente rimarremo nemiche giurate per la vita ma chissà, visto che siamo in clima natalizio, forse potrei scrivere una letterina a Babbo Natale sperando ci metta una buona parola.

Oggi inizia una nuova settimana e si torna invece alla routine quotidiana, quindi abbandonate le decorazioni ed esauriti i pasticcini, si torna anche ai più semplici dolci da colazione, di quelli veloci velocissimi, come il **PLUFFIN**…vi piace l'idea?

Come cos'è il "pluffin"?!?!?! Non ditemi che non lo conoscete!

Acciderbola devo spiegarvi davvero tutto!

Allora: chiamasi "**PLUFFIN**" (cito testualmente da "Cali-pedia"!!!) il dolce, frutto

di un attacco di pigrizia acuta, che sotto la maschera di un elegante “**PLU**m cake” nasconde un impasto veloce veloce stile muf**FIN**.
Quando la pigrizia arriva ad un livello tale che non solo non si ha voglia di sporcare troppi ciotoli ma nemmeno di suddividere la pasta negli stampini, viene in soccorso lui: impasto velocissimo e maxi stampo per una colazione da leccarsi i baffi. Tutto chiaro adesso?
Allora, mani in pasta…presto che è tardi!



Plum cake integrale con uvetta e pinoli

Print
Prep time
15 mins
Cook time
45 mins
Total time
1 h

Per uno stampo 30×11 cm
Author: Federica
Serves: 10-12
Ingredienti

- 175 gr di farina integrale
- 75 gr di fecola
- 175 gr di zucchero (io ne ho messo metà di canna e metà

bianco)
- 3 uova
- 200 gr di panna fresca
- 50 gr di pinoli
- 75 gr di uvetta gigante
- scorza grattugiata di un limone (o 7-8 gocce di olio essenziale)
- 1 bustina di lievito in polvere
- sale

Procedimento

1. In una ciotola setacciare le farine con il lievito, aggiungere lo zucchero, i pinoli, l'uvetta, un pizzico di sale e mescolare.
2. In una seconda ciotola sbattere leggermente le uova con la forchetta, aggiungere la panna, la scorza di limone (o l'olio essenziale) ed amalgamare.
3. Versare i liquidi nella ciotola con i solidi e mescolare rapidamente con un cucchiaio quel tanto che basta ad amalgamare il tutto, senza lavorare troppo, come per i muffins.
4. Trasferire l'impasto in un uno stampo da plum cake imburrato e infarinato e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 45 minuti. Vale la prova stecchino.
5. Lasciar raffreddare su una gratella e spolverare a piacere di zucchero a velo.



Buona colazione e buona settimana a tutti ^__^

P.S. notare i due pinoli nella foto…vogliono stare “vicinivicini”!!!!!!!!!!!!!