

# Muffin al cocco e carote. Ce...ce!



Confessate! State pensando ad un errore d'ortografia, vero?

Per la solita fretta con sbadataggine annessa mi sarò mangiata come minimo un paio d'apostrofi e d'accenti! E quasi potrei darvi ragione perchè in effetti c'è... "ce ce"!

Aridaje!

Ma sì c'è... "ce ce"!

CECE...va meglio così? Sì quel piccolo legume di origine antichissima e dalla forma tondeggiante che ricorda in tutto e per tutto la testa di un ariete! A proposito, lo avevate mai notato? Per me è stata una scoperta proprio curiosa!

E adesso, come minimo starete pensando che ho sbagliato a caricare le foto, perchè cosa vuoi che c'azzechino dei muffins...per di più *DOLCI* (!)...con i ceci?!?!

Mi sarò confusa con qualche minestra, zuppa o insalata. D'altra parte si sa, chi va con le talpe...

E invece no, nessun errore.

La foto è quella giusta, i muffins sono *DOLCI* e per di più "ce ce" c'è!

Impazzita? No...zanzarina!

Ormai continuano imperterrite a ronzarmi nelle orecchie. E stavolta la "colpevole" è stata lei che con questi non ha fatto altro che alimentare la rumorosa bestiola che già mi ronzava nella testa.

E da lì a rielaborarne una versione tutta personale il passo è stato breve.

Ora, svelati i misteri, se avete voglia di stupire con una colazione fuori del

comune...beh, questo è il muffin giusto che fa per voi.



### **MUFFIN AL COCCO E CAROTE**

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	25 minuti
Tempo passivo	–
Porzioni	6 persone

#### **Ingredienti per 12 muffins**

- 125 gr di farina 00
- 75 gr di farina di ceci
- 50 gr di farina di cocco
- 100 gr di carote grattugiate
- 1 uovo
- 130 gr di zucchero
- 1 yogurt (io ne ho usato uno alla pappa reale)
- 50 ml di latte
- 75 gr di olio di semi di girasole
- $\frac{1}{2}$  bustina di lievito

- sale

### Procedimento

1. In una ciotola capiente setacciare insieme le farine con il lievito, aggiungere lo zucchero, la farina di cocco, un pizzico di sale e mescolare bene.
2. In una seconda ciotola sbattere leggermente l'uovo con una forchetta, aggiungere l'olio, lo yogurt a temperatura ambiente, il latte, le carote grattugiate e ben asciutte, e mescolare il tutto il modo da rendere il composto omogeneo.
3. Aggiungere i "liquidi" nella ciotola con gli ingredienti "solidi" e mescolare rapidamente con un cucchiaio senza lavorare troppo.
4. Suddividere il composto negli stampini da muffins, riempiendoli per  $\frac{3}{4}$  e infornare a 200°C per i primi 10 minuti, poi abbassare la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per altri 15 minuti circa (fare la prova stecchino!).
5. Sfornare e lasciar raffreddare su una gratella.



Buona colazione!

Prima di salutarvi vorrei ringraziare Ilaria, T'Ama\_Ra e Monica per avermi donato questo premio



Ora dovrei raccontarvi 7 cose di me ma...non ve le avevo già dette?

E dovrei anche passare il premio a solo 15 di voi...mhhhh, difficile!

Oggi vado contro le regole e lo dono invece a tutti coloro che passando di qui avranno piacere di portarlo con sè.

Un bacio a tutti, alla prossima ^\_\_^