# Berry muffins alla quinoa. Something Red: Quando pigrizia chiama…



Difficilmente rinuncio al mio antistress quotidiano, ma a volte capita che la stanchezza e/o l'apatia prendano il sopravvento e la voglia di palestra vada a farsi benedire!

Martedì è stata appunto una di quelle giornate.

Mi serviva però una "scusa" per mettere a tacere la coscienza, una "scusa" che giustificasse quell'attacco di pigrizia improvvisa e così ho deciso che avevo assolutamente bisogno di seitan! Poco importava che già ci fosse una confezione nel mio frigo. Era di farro e io lo volevo di kamut…tant'è!

Quindi URGEVA una visita al NaturaSì, ottimo motivo per saltare l'allenamento. E in fin dei conti, se evitavo di prendere l'auto, avrei anche fatto una più che decorosa passeggiata per cui…aggiudicato!

Beh, alla fine il seitan non l'ho comprato ma ho avuto l'impensata fortuna di

imbattermi nel latticello (*), uno di quegli ingredienti sempre cercati e mai trovati, e potevo lasciarmi scappare l'occasione? Figurarsi!
Sul momento non avevo la più pallida idea di come l'avrei utilizzato ma dovevo assolutamente prenderlo.
Il bello di avere il NaturaSì ad un paio di chilometri di distanza e di andarci a piedi, non è solo la passeggiata ma anche il dar modo ai criceti nella testa di lavorare sulla via del ritorno. E passo dopo passo, con quella confezione di latticello nella borsa, rimuginavo su cosa farci…subito!
Perchè la curiosità era talmente tanta che non sarei riuscita ad aspettare fino al week end per metterlo alla prova. Ma di spulciare in rete a quell'ora a caccia di ricette non ne avevo assolutamente voglia, si sarebbe fatto anche troppo tardi. L'improvvisazione mi sarebbe venuta in aiuto e in più c'erano quei due ingredienti che tanto avrebbero voluto familiarizzare con lo sconosciuto latticello…sì, sarei andata a occhio!
Col senno di poi devo dire che è stato un incontro fortunato…molto fortunato. E indovinate un po'? Anche **SENZA UOVA**! Ebbene sì, le uova le avevo ma non mi piaceva usarle fredde di frigo così ho deciso che ne avrei fatto a meno. E non me ne sono affatto pentita, anzi!
La sofficità di questi muffins mi ha lasciata sbalordita, mai vista prima. Il latticello credo che non uscirà più dal mio frigo e se proprio dovesse diventare introvabile, ora so anche come farmelo da me!
Ed è anche facile, tutto qua!




**BERRY MUFFINS ALLA QUINOA**

Tempo di preparazione 60 minuti

Tempo di cottura 25 minuti

Tempo passivo –

Porzioni 4-6 persone

**Ingredienti per 8-9 muffins**

- 120 gr di farina 00
- 100 gr di quinoa
- 40 gr di farina di nocciole
- 225 gr di latticello
- 110 gr di zucchero
- 40 gr di olio di semi di girasole (o di mais)
- 50 gr di mirtilli freschi
- 50 gr di lamponi freschi
- ⅓ di fava tonka grattata (oppure ½ baccello di vaniglia)
- 10 gr di lievito per dolci

- sale

**Procedimento**

1. Passare la quinoa al mixer fino a ridurla in farina. Mettere la farina ottenuta in una larga padella e lasciarla tostare a fuoco basso, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, fino a che diventerà di un bel colore ambrato, toglierla dal fuoco e lasciarla raffreddare.
2. Quando la farina di quinoa sarà fredda, setacciarla in una larga ciotola con la farina 00 e il lievito, aggiungere la farina di nocciole, lo zucchero, un pizzico di sale, la fava tonka (o i semi di vaniglia) e mescolare bene il tutto.
3. In una seconda ciotola mescolare bene il latticello con l'olio, versare il composto liquido nella ciotola con il mix di farina ed amalgamare velocemente il composto senza lavorarlo troppo.
4. Incorporare infine all'impasto i frutti di bosco, mescolando delicatamente.
5. Suddividere il composto nei pirottini da muffins, riempiendoli per circa ⅔ della capacità, e cuocere in forno caldo a 200°C per i primi 10 minuti, poi abbassare la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per altri 10-15 minuti, fino a che i muffins saranno di un bel colore dorato.
6. Sfornare e lasciar raffreddare su una griglia.

**Note**

Il termine "latticello" (in inglese buttermilk) fa riferimento ad una serie di bevande dal sapore acidulo, molto popolari nell'Europa Settentrionale e in alcuni paesi asiatici.

Originariamente il latticello era il liquido residuo dal processo di zangolatura, durante la produzione del burro dalla panna, che lasciato riposare, inacidiva a seguito della fermentazione del lattosio operata dai batteri lattici. Questo è quello che viene definito "latticello tradizionale" (perchè fermentato naturalmente).

Il latticello presente in commercio viene invece ottenuto per lo più inoculando il latte con colture di batteri lattici per simulare ciò che si verifica naturalmente nel processo tradizionale.

Il "cultured buttermilk" può essere ottentuo in due modi: aggiungendo al latte ceppi di Streptococcus lactis, oppure un differente ceppo batterico, il Lactobacillus bulgaricus, che porta d un prodotto con acidità superiore.

Sia nel latticello tradizionale che in quello fermentato, l'acidità è dovuta alla presenza di acido lattico, sottoprodotto della fermentazione del lattosio ad opera

dei batteri lattici. Con l'aumento dell'acidità e la conseguente diminuzione del pH del latte, la caseina precipita, provocando la coagulazione del latte, processo che rende il latticello più denso del latte naturale. Sia il latticello tradizionale che quello fermentato contengono acido lattico, ma il primo tende ad essere meno viscoso rispetto al secondo.



Sperando nella buona sorte dei lamponi, rossi e succosi, che hanno dato uno sprint in più di colore a questi muffins, mi butto sul "red" e partecipo al contest di Barbara "Get an aid in the kitchen"




Buoni muffins a tutti. Alla prossima…