

Muffins al limone e cocco. Merendiamo?



Caramelle, caramelle
rosse gialle verdi: belle!
Ma se guardi da vicino
vi sta scritto in piccolino
sulla carta luccicante:
“Qui c’è dentro un colorante!”
Buono questo bel biscotto!
Ma se cerchi, sotto sotto,
sulle varie confezioni
ci sta scritto “Con aromi”.
Coloranti? Aromi? Eh, no!
A mangiarli non ci sto.
Preferisco un dolce frutto:
la natura ci dà tutto
quanto serve per star bene;
mentre il resto non conviene!
[Filastrocca per mangiar sano – A.Roda]

Vi ricordate qual era la vostra merenda preferita da bambini?
E adesso che siete un po’ più cresciuti, fate sempre uno spuntino a metà mattina e
pomeriggio o siete piuttosto di quelli che arrivano affamati come lupi ai pasti

principali?

Quanto son curiosa oggi eh?

Io ricordo con nostalgia il suono della campanella a scuola, tanto atteso per tirar fuori dallo zaino quella fetta di ciambella della mamma, morbida e profumata o golosamente variegata, avvolta nella sua luccicante carta d'alluminio, o quelle ferratelle spalmate di marmellata fatta in casa che piacevolmente dividevo con la mia compagna di banco (non quella dei torsoli di mela però!).

E in estate sapete qual era il mio spuntino preferito?

Una fettina di pane fresco con olio e pomodoro, il massimo quando i pomodori erano quelli della nonna appena raccolti dalla pianta, con dentro tutto il sapore del sole d'Abruzzo.

In verità pane e pomodoro lo amo tutt'ora e non solo come merenda.

Potrebbe essere tranquillamente la mia cena.

Peccato che il sapore non sia più lo stesso, così genuino e vero.

A metà mattina come a metà pomeriggio, un piccolo spuntino è una buona abitudine per garantire l'energia fisica e mentale necessaria ad affrontare la giornata. Un'abitudine sana per tutti ma in modo particolare per i bambini, il cui fabbisogno nutrizionale è in continua crescita.

Dal latino "merere" ossia "meritare", la **merenda**, questo piccolo pasto anticamente considerato come premio da dare solo a chi lo meritava, è invece importante per stare meglio, mantenere costante il livello di attenzione ed arrivare meno affamati ai pasti principali, consentendo così un maggiore controllo di ciò che si mangia.

Un succo di frutta fresco, uno yogurt, un pezzetto di cioccolato, meglio ancora se fondente, una fetta di pane e marmellata, qualche biscotto o una fetta di torta fatta in casa, basta poco per fare di questo momento della giornata una pausa tanto nutriente e sana quanto buona, anche a dispetto di quelli che sono i ritmi frenetici della vita moderna.

Perchè spesso ricorrere al pacco di merendine confezionate non è tanto una questione di mancanza di tempo quanto di pigrizia mentale.

Per questo mi è piaciuto da subito il tema del contest di Cristina, raccogliere spunti e idee per regalare ai nostri ragazzi una merenda nutriente e genuina come quella che ci preparavano un tempo le nostre nonne e le nostre mamme.

Ed è così che sono nati questi piccoli muffins, soffici e profumati, perfetti da infilare nella cartella e da tirar fuori al suono della campanella.



[liberamente adattata da "La patisserie maison"]

Muffins al limone e cocco

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	20 minuti
Tempo passivo	—
Porzioni	6-8 persone

Ingredienti per circa 15 muffins

- 160 gr di farina 00
- 100 gr di farina d'avena
- 100 gr di farina di cocco
- 2 uova
- 160 gr di latticello
- 110 gr di burro
- 120 ml di sciroppo d'agave (al NaturaSì e nei negozi bio)
- scorza grattugiata di 2 limoni
- 12 gr di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di bicarbonato

- sale

Procedimento

1. Fondere il burro a bagnomaria o in micro e lasciarlo raffreddare.
2. In un'ampia ciotola, setacciare insieme la farina 00 e la farina d'avena insieme al lievito, al bicarbonato e ad un pizzico di sale, unire la farina di cocco, la scorza grattugiata dei limoni e mescolare.
3. In un'altra ciotola sbattere con una forchetta le uova insieme al latticello, al burro fuso e allo sciroppo d'agave, versare nella ciotola con il mix di farine e mescolare con un cucchiaino quanto basta ad amalgamare, senza lavorare troppo il composto.
4. Suddividere l'impasto negli stampini da muffins e infornare a 200°C per i primi 10 minuti, abbassare la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per altri 10-15 minuti (fare la prova stecchino).
5. Sforare e lasciar raffreddare su una griglia.

Note

Il latticello si può sostituire con 80 gr di latte intero + 80 gr di yogurt greco.



Con questa ricetta partecipo al contest di Cristina “Che merenda mi dai”?



Un bacio a tutti, alla prossima...