

Muffin ai fiocchi di avena

Per una merenda o una colazione diversa dal solito e soprattutto preparata date!

Glutine: presente

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Attrezzi:

Stagionalità: estate

Ingredienti per 8 pirottini

- g 125 di farina integrale
- g125 di fiocchi di avena
- g 250 di yogurt di soia*
- g 75 di malto di riso o miele millefiori
- ml 50 di olio extravergine di oliva
- g 25 di uvetta
- scorza di mezzo limone grattugiato
- un pizzico di sale marino integrale
- mezzo cucchiaino di bicarbonato o cremor tartaro

Procedimento

In una terrina unite la farina, i fiocchi, il bicarbonato, la buccia di limone, l'olio e miscelate bene. Aggiungete lo yogurt, il malto, un pizzico di sale e, con l'aiuto di una frusta, amalgamate insieme tutti gli ingredienti. Sciacquate l'uvetta messa precedentemente a bagno e unitela all'impasto mescolando bene.

Riempite i pirottini già posizionati nella teglia per muffin e infornate in forno ventilato (preriscaldato) 180° per 25 minuti. Togliete i pirottini dalla teglia, disponeteli su una griglia e lasciate raffreddare.

Per rendere il muffin più dolce, potete aggiungere all'impasto una mela grattugiata.

*se volete utilizzare yogurt da latte vaccino suggerisco la provenienza da mucca al pascolo allevata a fieno e erba.

Si suggeriscono ingredienti provenienti da agricoltura biologica.