

Muffin alle nocciole tostate con lamponi freschi

A proposito di merende sane per i bambini. In un laboratorio con i bambini, un giorno abbiamo preparato i muffin; abbiamo preparato anche una crema; abbiamo messo a disposizione della frutta essiccata come ad esempio le bacche di goji, delle gocce di cioccolato fondente, delle nocciole e mandorle tritate, e non avete idea come si sono impegnati a decorare i loro muffin che si sono trasformati in bellissimi e buonissimi cupcake. Cucinate con i vostri bambini o nipotini, sarà un'esperienza bellissima!

Glutine: presente

Difficoltà: medio bassa

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Stagionalità: tarda primavera

Ingredienti per 8 muffin di media grandezza

- g 250 di Farina integrale di grano tenero o farro integrale
- g 100 di malto di riso o miele di acacia
- g 100 di bevanda vegetale all'avena o mandorla
- g 100 di lamponi freschi
- g 40 di nocciole tostate tritate
- g 50 di olio extravergine di oliva
- mezzo cucchiaino di cardamomo in polvere
- mezza bustina di cremor tartaro
- un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:

Disponete i lamponi in un colino e sciacquateli delicatamente sotto acqua corrente.

In una ciotola unite la farina con il lievito e mescolate; aggiungete il sale, l'olio, il malto, le nocciole, il cardamomo e il lampone. Mescolate bene con una frusta e man mano aggiungete la bevanda di avena.

Inserite gli 8 stampini in una teglia apposita per i muffin e distribuite equamente il composto. Portate il forno* a temperatura e infornate a 180° per 20 minuti. Lasciate raffreddare su una griglia per dolci e disponete su un vassoio di portata.

*valori per forno ventilato. Per forno a gas portate la temperatura a 200°

n.b. Si suggeriscono ingredienti di provenienza biologica