



DOLCETTI E CR?PES

Cupcakes yogurt e banana senza burro



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
610K

NOTE
1 ORA DI RIPOSO DELLA RICOTTA

INGREDIENTI

180 g di Farina 0

2 Banane mature

2 Uova

160 g di Zucchero semolato

130 g di Yogurt greco

15 g di Gocce di cioccolato fondente

1/2 baccello di Vaniglia

1 Limone bio

1 cucchiaino di Bicarbonato di sodio

2 cucchiaini di lievito per dolci

80 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

PER IL FROSTING

100 g di Ricotta fresca

150 g di Formaggio fresco cremoso

40 g di Zucchero a velo

PER LA DECORAZIONE

1 Banana

1 cucchiaino raso di Zucchero a velo

1 cucchiaio di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Preparazione

- Levate dal frigo le uova. Ponete la ricotta in un colino, appoggiatela su una ciotolina e fatela sgocciolare per un'ora circa.
- Tagliate per lungo il baccello di vaniglia e grattate la polpa interna nera con i semini; aggiungetela allo zucchero e mescolate con la punta delle dita.
- Sbucciate le banane e frullatele con il mixer, insieme a poco succo di limone perché non scuriscano troppo.
- Preparate l'impasto dei dolcetti. Con l'aiuto delle fruste elettriche lavorate le uova con lo zucchero aromatizzato e un pizzico di sale, finché otterrete una crema liscia, poi versate l'olio a filo, sempre mescolando con le fruste.
- Unite lo yogurt poco alla volta, alternandola con la purea di banane, continuando a frullare a bassa velocità.
- Setacciate la farina (meno un cucchiaino, che servirà per le gocce di cioccolato) con il lievito e il bicarbonato e mescolate. Uniteli al composto delicatamente senza mescolare troppo, altrimenti i vostri dolcetti dopo la cottura risulteranno gommosi. Alla fine unite le gocce di cioccolato, appena infarinate, mischiando piano e sempre dal basso verso l'alto.
- Procuratevi uno stampino multiplo da muffins e dei pirottini per dolci, che andrete a posizionare nelle cavità dello stampo. Distribuite l'impasto nei pirottini, ma solo per 2/3 della loro altezza, dato che in cottura aumenteranno di volume.
- Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180°C (funzione statica) e cuocete i dolcetti per 20 minuti circa: dovranno risultare dorati in superficie. Quando sono pronti, sfornateli e fateli raffreddare.
- Intanto dedicatevi alla decorazione. Tagliate la banana a rondelle e fatele saltare in una padella antiaderente, con l'olio e lo zucchero, per pochi minuti finché saranno leggermente dorate e croccanti; spegnete, toglietele e mettetele su carta da forno, finché saranno fredde.
- Preparate il frosting. In una ciotola setacciate la ricotta, quindi unite il formaggio e lo zucchero a velo setacciato. Lavorate con le fruste elettriche finché sarà tutto ben amalgamato, poi coprite la ciotola con la pellicola alimentare e ponete la mousse in frigo.
- Quando i dolcetti sono freddi e subito prima di servirli, inserite un beccuccio a stella nel sac à poche, riempitelo con la mousse e decorate i vostri dolcetti. Distribuitevi le rondelle di banana e serviteli subito.

Carla Marchetti