



Mini muffins al muesli senza glutine

13 Marzo 2020



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

460K

NOTE

INGREDIENTI

160 g di Farina di riso

40 g di Amido di mais (maizena) consentito

200 g di Muesli

1 vasetto di Yogurt

2 Uova

100 g di Zucchero di canna

100 ml di Latte

Cannella in polvere

1 bustina di Lievito per dolci (consentito)

70 ml di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale

Preparazione

- In una ciotola setacciate la farina di riso, l'amido di mais e il lievito, unite un pizzico di sale e mescolate.

- A parte sbattete le uova, aiutandovi con le fruste elettriche, e aggiungete prima lo zucchero, poi il latte e l'olio a filo; infine versate anche lo yogurt, amalgamando bene il tutto.
- Unite poco alla volta gli ingredienti secchi a quelli liquidi, poi aggiungete un pizzico di cannella, il muesli, mescolando dolcemente con un cucchiaino di legno, giusto per unire gli ingredienti. Non lavorate troppo il composto, altrimenti i mini muffins dopo la cottura risulteranno gommosi.
- Versate il preparato negli stampini per mini muffins leggermente imburrati, riempiendoli per 3/4, e trasferiteli in forno statico preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti.
- Sfornate i mini muffins e fateli raffreddare, dopodiché estraeteli dagli stampini, adagiateli su un vassoio da portata e serviteli.

Rosi Bernasconi

I consigli di Rosi

- Per questa ricetta potete utilizzare anche un muesli con la frutta (accertandovi sempre che sia privo di glutine) : i muffins risulteranno sicuramente più sostanziosi e gustosi.