

Muffin Morbidosi di Christian

INGREDIENTI

- 150 GR. DI FARINA DI MIGLIO
- 100 GR. DI FECOLA DI PATATE
- 150 GR. DI ZUCCHERO
- 9 GR. DI LIEVITO PER DOLCI
- 3 UOVA
- 1/2 BICCHIERE DI LATTE DI MANDORLA
- MENO DI 1/2 BICCHIERE DI OLIO DI GIRASOLE (SPREMUTO A FREDDO)
- 2 BANANE
- 50 GR. DI CIOCCOLATO FONDENTE 90%

PROCEDIMENTO

- Montare a neve gli albumi
- Utilizzate la frusta per miscelare i tuorli con lo zucchero ed unire l'olio, continuando ad amalgamare l'impasto.
- Miscelare la farina con la fecola ed il lievito.
- Aggiungere i tuorli con zucchero e olio alle farine.
- Unire il latte di mandorla e infine gli albumi, mischiando sempre dal basso verso l'alto.
- Unire all'impasto le banane schiacciate e il cioccolato fondente ridotto a granella.
- Porre negli stampi da muffin e cuocere circa 20-30 minuti a 180°

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.