

Muffin Amor Polenta

INGREDIENTI

- 100 GR DI FARINA DI MAIS FIORETTO
- 80 GR. DI FARINA DI RISO INTEGRALE
- LIEVITO
- 70 GR. DI MANDORLE FINEMENTE TRITATE
- 1 BICCHIERINO DI RUM
- 2 UOVA
- 50 ML. DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 50 ML. DI LATTE DI SOIA
- 70 GR. DI ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA
- VANILLINA

PROCEDIMENTO

- Mettete nella tazza di un mixer: l'olio, le uova, il latte di soia e lo zucchero e miscelate fino ad ottenere una crema omogenea.
- Aggiungete ora la farina di mais e la farina di riso, il lievito, la vanillina, le mandorle tritate ed il rum e fate amalgamare il tutto per qualche minuto.
- Procuratevi uno stampo e ricopritelo con olio, facendo passare sopra la farina (per evitare che si attacchi).
- Versate il composto nello stampo ed informate a forno, preriscaldato a 180°, per circa 40 minuti.

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