



Muffin alla crusca e alle more

Categoria: Dolci **Tempo di preparazione:** 15 minuti **Difficoltà:** molto facile

Ingredienti per 12

- 120 ml di olio vegetale + un extra per ungere lo stampo
- 240 g di farina bianca
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 200 g di yogurt greco
- 60 g di zucchero
- 85 g di miele
- 2 uova grandi, leggermente sbattute
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia pura
- 240 g di crusca di frumento
- 170 g di more fresche, più 12 per decorare (facoltativo)

Chef: Luisa Weiss

Questi muffin alla crusca e alle more sono una perfetta fusione di delizie gustose e salutari. Ricchi di crusca di frumento, more fresche e un tocco di cannella, sono uno spuntino saporito ma sano, ideale per iniziare la giornata o soddisfare una voglia improvvisa.

Per 12 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 45 minuti

Procedimento

Preriscaldate il forno a 175 °C. Ungete uno stampo per muffin con olio vegetale e rivestitelo con 12 pirottini di carta.

In una ciotola media, mescolate la farina, il sale, il lievito, il bicarbonato di sodio e la cannella.

In una ciotola grande, sbattete insieme lo yogurt, lo zucchero, 120 ml di olio vegetale, il miele, le uova e la vaniglia fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete gli ingredienti secchi a quelli liquidi, mescolando con un cucchiaino di legno fino a che siano appena amalgamati. Non mescolate troppo.

Incorporate delicatamente la crusca di frumento e poi le more, distribuendole uniformemente nell'impasto.

Riempite i pirottini di carta con il composto. Cuocete in forno per 22-30 minuti, finché la superficie non sarà dorata e uno stuzzicadenti inserito al centro non uscirà pulito.

Lasciate raffreddare per 5 minuti e servite tiepidi o a temperatura ambiente, guarnendo a piacere. I muffin possono essere congelati per

