



MUFFIN AI MIRTILLI

Ingredienti per 10 muffin

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 150 ml di bevanda al riso senza zuccheri aggiunti
- 120 grammi di farina di farro
- 60 grammi di amido di tapioca
- 100 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 50 grammi di burro ghee
- 1 pizzico di cannella [a piacere]
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 120 grammi di mirtilli, freschi neri

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un recipiente versare gli ingredienti "secchi": zucchero, farina di farro, tapioca, bicarbonato e un pizzico di cannella.
- 2° Mescolare bene e aggiungere il ghee (precedentemente sciolto o ammorbidito) al latte di riso. Amalgamare e aggiungere la componente liquida agli ingredienti secchi. E' fondamentale a questo punto amalgamare adeguatamente, in modo che non si formino grumi nell'impasto, ma che risulti liscio (eventualmente, aggiungere pochi ml di bevanda di riso).
- 3° Infine, aggiungere all'impasto i mirtilli e mescolare adeguatamente.
- 4° Disporre l'impasto in stampini per muffin, riempiendoli per circa 3/4 e cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per circa 15-20 minuti.
- 5° Una volta raffreddati (o ancora tiepidi), saranno pronti da mangiare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (60 g)	% AR
ENERGIA	272 kcal	164 kcal	8 %
PROTEINE	3 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	45 g	27 g	11 %
ZUCCHERI	22 g	13 g	14 %
LIPIDI	9 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	6 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	57 mg	34 mg	1 %