



MUFFIN CAROTE E MANDORLE SENZA GLUTINE

Un classico esempio di bontà gluten free

 5 minuti 20 minuti 12 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di FARINA di mandorle
- 46 grammi di olio di cocco
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 bustina di lievito per dolci SENZA GLUTINE
- 100 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 200 grammi di carote

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno a 180°C e prepara una teglia per muffin con pirottini di carta.
- 2° Grattugia le carote e mettile da parte.
- 3° In una ciotola, monta le uova con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto spumoso
- 4° Aggiungi l'olio di cocco e continua a mescolare.
- 5° Incorpora la farina di mandorle, il lievito, la cannella e un pizzico di sale, mescolando delicatamente
- 6° Aggiungi le carote grattugiate e amalgama bene il tutto.
- 7° Versa l'impasto nei pirottini, riempiendoli per circa 2/3
- 8° Cuoci in forno per 20-25 minuti, fino a quando i muffin saranno dorati e cotti al centro (fai la prova stecchino)
- 9° Lasciali raffreddare prima di gustarli!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (54 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 266 kcal | 144 kcal | 7 % |
| PROTEINE | 8 g | 4 g | 9 % |
| CARBOIDRATI | 17 g | 9 g | 4 % |
| ZUCCHERI | 17 g | 9 g | 10 % |
| LIPIDI | 18 g | 10 g | 14 % |
| GRASSI SATURI | 7 g | 4 g | 18 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g | 2 g | 7 % |
| SODIO | 57 mg | 31 mg | 1 % |