



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 %