



Muffin - [Visualizza sul sito](#)
di Erica

Dessert - dolci per colazione -
di Ami Ashwood

dolci da colazione - frutta secca - piccole dolcette

Ingredienti (per 12 muffins):

- 2 bicchieri di farina;
- ¼ bicchiere di zucchero;
- 3 cucchiaini lievito per dolci;
- 1 cucchiaino sale;
- 1 uovo;
- 1 bicchiere di latte;
- ¼ bicchiere olio di semi.

Amalgamate gli ingredienti secchi da una parte, i liquidi da un'altra.

Unite i due composti mescolando il meno possibile (deve risultare un impasto un po' grumoso alla vista). Versate l'impasto a cucchiaiate negli stampini da muffin imburrati e infarinati e cuocete in forno a 200° per 20-25 minuti.

Sono buoni tiepidi o freddi, purché appena fatti.

Poi tendono a seccare (avendo pochi grassi).

Consiglio di surgelarli appena raffreddati: con 2 minuti di microonde sono come appena sfornati e perfetti per la colazione.

Possono essere arricchiti con gli ingredienti che più vi piacciono, nella misura di un bicchiere. Quindi oltre agli ingredienti sopra elencati, potete aggiungere un bicchiere di: frutta secca (uvetta, noci, nocciole, mandorle, ecc), pezzetti di mela, gocce di cioccolato, ecc.

La ricetta si presta a variazioni anche per il tipo di farina: sono ottimi fatti con la farina integrale (e un po' di miele! 🐝) o anche sostituendo parte della farina (mezzo bicchiere scarso) con del cacao non zuccherato.

