

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Muffins alle mandorle e semi di papavero

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I muffins alle mandorle e semi di papavero sono forse la preparazione più vicina a ciò che sono stati i muffins delle origini. Di una dolcezza non esagerata, a volte anzi molto rustici, i muffins nascevano come dolcetti del riciclo, rapidi e semplici. I semi di papavero, utilizzati moltissimo nella gastronomia anglosassone, esaltano delicatamente la base di mandorla. Una versione di nicchia, dedicata a chi vuole provare un sapore di altri tempi.

## INGREDIENTI

FARINA 2 tazze

UOVA 1

ZUCCHERO 0,33 tazze

SEMI DI PAPAVERO 0,33 tazze

MANDORLE tritate -  $\frac{3}{4}$  tazze

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  $\frac{1}{4}$  tazze

LATTE INTERO 1 tazza

LIEVITO IN POLVERE 1 cucchiaino da tavola

SALE  $\frac{3}{4}$  cucchiaini da tè

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare i muffin alla mandorla e semi di papavero sappiate che questa ricetta è molto veloce, quindi è necessario che accendiate subito il forno impostandolo su 200°C e che imburriate lo stampo per muffin con 12 formine.

Sbattete le uova con il sale e lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.



- 2 Aggiungete l'olio a filo continuando a montare. Incorporate il latte sempre sbattendo.



- 3 Incorporate la farina setacciata più volte insieme al lievito in polvere e mescolatela al composto solo quanto basta ad incorporarla.



- 4 Aggiungete le mandorle ed i semi di papavero.



**5** Distribuite il composto nello stampo per muffins e infornate per 20-25 minuti.



# CONSIGLI E CURIOSITÀ

**È necessario setacciare la farina?**

Sì, in questo modo si eviteranno i grumi nell'impasto.

**Non ho i semi di papavero, posso ometterli?**

Sicuramente sì. Però prova a cercarli perché conferiscono ai muffins un tocco in più!

**I muffins mi vengono sempre duri, perché?**

Molto probabilmente mescoli troppo l'impasto. Devi mescolare quel poco che basta per mischiare i vari ingredienti.

**Quanto tempo posso conservarli?**

Puoi conservarli 3-4 giorni in un contenitore per dolci.

**Ai miei bimbi piacciono molto. Hai altre ricette?**

Certo prova a fare i [muffin classici](#) e quelli [marmorizzati](#). Perfetti per la colazione o la merenda di grandi e piccoli!