

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Ciambelline soffici allo yogurt

DOSI PER: 12 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Spesso a colazione il problema è trovare **un dolce sano e facile** da preparare in casa, per evitare il consumo di classiche merendine industriali. La soluzione perfetta per iniziare la giornata sono queste favolose **ciambelline soffici allo yogurt**. Con il loro impasto veloce e genuino, assicurano una consistenza meravigliosamente soffice. Oltre a queste fantastiche delizie, per variare i tuoi risvegli puoi preparare i classici [Pancakes](#), sempre amatissimi e perfetti per le colazioni lente del weekend. Un'altra ottima scelta casalinga è una morbida [torta allo yogurt](#) oppure l'intramontabile [Ciambella allo yogurt e cacao](#). Desideri dare un tocco esotico alla tua tavola mattutina? Prova il profumatissimo [Plumcake soffice al mango fresco](#), mentre durante la stagione fredda o in autunno è ideale la deliziosa [torta di mele soffice con yogurt](#)

. Se cerchi alternative al cucchiaino e veloci, il [Porridge con yogurt greco](#) è semplicemente infallibile. Infine, per cominciare con grinta, scopri il nostro approfondimento sulle [colazioni proteiche: 6 idee sane e golose per fare il pieno di energia](#).

INGREDIENTI PER LE CIAMBELLINE

SOFFICI ALLO YOGURT

FARINA 00 250 gr

YOGURT BIANCO 125 gr

ZUCCHERO 100 gr

UOVO GRANDE 1

OLIO DI SEMI (di girasole o arachidi) - 50 gr

LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI (16 g) - 1 bustina

SCORZA GRATTOGIATA DI LIMONE

SALE 1 pizzico

ZUCCHERO A VELO

PREPARA LE CIAMBELLINE SOFFICI ALLO YOGURT

1 **Preriscalda** il forno a 180°C in modalità statica e ungere leggermente gli incavi del tuo stampo per ciambelline (se usi il silicone, questa operazione non è necessaria).

Rompi l'uovo in una ciotola capiente, unisci lo zucchero e lavora energicamente con la frusta a mano finché il composto non diventa chiaro e spumoso.

2 **Versa** l'olio di semi a filo, continuando a mescolare per farlo amalgamare perfettamente all'impasto.

Aggiungi lo yogurt bianco e la scorza grattugiata del limone, incorporandoli delicatamente.

Setaccia in una ciotola a parte la farina insieme al lievito e aggiungi il pizzico di sale.

Unisci le polveri al composto liquido un po' alla volta, mescolando dolcemente con una spatola dal basso verso l'alto per ottenere un impasto liscio e privo di grumi.

3 **Trasferisci** l'impasto in una sac à poche (oppure aiutati con due cucchiaini) e riempi gli spazi dello stampo per ciambelline fino a circa due terzi della loro capacità, poiché in cottura gonfieranno.

Cuoci nel forno già caldo per circa 15 minuti. Fai sempre la prova stecchino: infilzando una ciambellina, deve uscire pulito e asciutto.

4 **Sforna** le ciambelline e lasciale riposare nello stampo per un paio di minuti, poi sformale con cura e falle raffreddare completamente su una gratella.

Spolverizza con abbondante zucchero a velo prima di servire e goditi questa soffice bontà!

IDEE ALTERNATIVE

Variante senza glutine: Sostituisci la normale farina con un mix specifico per dolci senza glutine reperibile in tutti i supermercati. Il risultato sarà ugualmente sofficissimo.

Variante senza lattosio: Assicurati un dolce altamente digeribile utilizzando un ottimo yogurt di soia o uno yogurt delattosato (senza lattosio).

L'idea WOW: Durante la preparazione, mescola all'impasto una manciata abbondante di gocce di cioccolato fondente o dei mirtilli freschi. Il contrasto al taglio lascerà tutti senza parole!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto fondamentale è non mescolare eccessivamente l'impasto dopo aver aggiunto la farina, per evitare di attivare troppo il glutine; in questo modo i dolcetti manterranno una struttura friabile e non gommosa. Inoltre, assicurati di impiegare ingredienti sempre a temperatura ambiente, che si legano con maggiore facilità.

Lo sfizio in più: Servi i tuoi dolcetti accompagnandoli a parte con una setosa crema alle nocciole fusa o una profumata marmellata di frutti rossi.

L'idea per i bambini: Invece del semplice zucchero a velo, decora la superficie con una leggera glassa all'acqua mescolata a zuccherini colorati per rendere la merenda divertente e vivace agli occhi dei più piccoli.

Idea antispreco: Se nei giorni successivi i dolci dovessero indurirsi leggermente, tagliali a metà e passali per pochi minuti nel tostapane o in padella, ottenendo dei deliziosi crostini biscottati dolci da inzuppare nel latte.

CONSERVAZIONE

Per mantenere a lungo la loro tipica morbidezza, si consiglia di conservare il preparato chiuso all'interno di un contenitore ermetico o sotto una classica campana di vetro per dolci. Così facendo, manterranno la loro freschezza in dispensa per circa 3-4 giorni. In alternativa, puoi tranquillamente congelarli negli appositi sacchetti, per poi scongelarli nel microonde o a temperatura ambiente all'occorrenza.