

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Muffin ai mirtilli light

di: *Maria*

DOSI PER: 12 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa COTTURA: 20 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI:

facile



Muffin ai mirtilli light

INGREDIENTI

FARINA 280 gr
MIRTILLI 150 gr
LIEVITO PER DOLCI 10 gr
ZUCCHERO DI CANNA 120 gr
LATTE INTERO 250 ml
UOVA 2
SALE 1 pizzico
VANILLINA 1 bustina
SCORZA DI LIMONE

PREPARAZIONE

- 1 Avete voglia di preparare dei muffin leggeri senza grassi? I muffin ai mirtilli light fanno proprio al caso vostro. Ma vediamo insieme come poterli realizzare. Versate in una scodella la farina setacciata insieme al lievito in polvere, un pizzico di sale, la vanillina e lo zucchero di canna. Lavate e asciugate bene i mirtilli, quindi aggiungeteli nella scodella

insieme alla farina e agli altri ingredienti e date una prima mescolata.

- 2** Rompete le uova in un'altro recipiente, sbattetetele leggermete e unite ad esse il latte. Versate il composto di uova e latte appena lavorato, all'interno del recipiente con la farina, i mirtilli e gli altri ingredienti. Con l'aiuto di un mestolo, mescolate e amalgamate velocemente il tutto, in maniera tale da ottenere un unico composto.
- 3** Preriscaldate il forno in modalità statico a 200°C, quindi prendete 12 stampini da muffin, imburrateli e infarinateli leggermente, altrimenti foderateli con dei pirottini di carta forno.
- 4** Versate il composto preparato all'interno di ogni stampino, riempiendoli all'incirca fino a 3/4. Appena il forno avrà raggiunto la tempertura, infornate i muffin e lasciate cuocere per 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura sfornate i muffin, lasciateli brevemente raffreddare, quindi estraeteli dagli stampini e continuate a farli raffreddare. Una volta freddi serviteli.