DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Muffin speziati alla banana e zenzero

DOSI PER: 12 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **muffin speziati alla banana e zenzero** sono il comfort food invernale per eccellenza, capaci di riempire la cucina di una fragranza calda e speziata che richiama immediatamente l'atmosfera delle feste. Questa preparazione sfrutta la dolcezza naturale e la cremosità delle banane molto mature per ottenere un impasto morbidissimo che non si asciuga dopo la cottura, mentre la vivacità pungente dello zenzero e della cannella bilancia il gusto zuccherino della frutta con un tocco elegante.

Se ami la praticità dei dolci da credenza come i nostri muffin all'arancia o la morbidezza confortante di un plumcake yogurt e arance, questa

ricetta diventerà la tua nuova alleata per le colazioni in famiglia. È magnifico da servire accanto a una fumante tazza preparata con il nostro preparato per cioccolata calda o arricchito con una soffice nuvola di chantilly . Per una merenda varia e genuina, puoi proporli insieme ai rustici cookies alle noci o ai gettonati biscotti di quinoa. Rispetto a una velocissima torta di mele in tazza, questi tortini si conservano intatti per giorni: bastano due ciotole, una forchetta per schiacciare le banane e quindici minuti di forno per portare in tavola una delizia dorata che conquista grandi e piccini.

## Ingredienti per i muffin speziati alla banana e zenzero

BANANE molto mature - 2

FARINA 00 o di tipo 1 - 250 gr

ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE 100 gr

BURRO FUSO o olio di semi - 80 gr

UOVA MEDIE 2

LATTE INTERO 60 gr

RADICE DI ZENZERO grattugiata - 15 gr

ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

CANNELLA IN POLVERE ½ cucchiai da tè

NOCE MOSCATA ½ cucchiai da tè

LIEVITO PER DOLCI 1 bustina

SALE 1 pizzico

ZUCCHERO DI CANNA NON RAFFINATO per la superficie - 2 cucchiai da tavola

## Preparazione dei muffin speziati alla banana e zenzero

1. Preriscalda il forno a 180°C in modalità statica e fodera lo stampo da muffin posizionando i pirottini di carta in ciascuna cavità. Sbuccia le banane, tagliale a pezzetti e schiacciale con una forchetta in una ciotola capiente fino a ridurle in purea. Pela lo zenzero fresco, grattugialo finemente e uniscilo alla purea di banana.

2. Aggiungi nella stessa ciotola le uova, lo zucchero di canna, il burro fuso intiepidito e il latte. Mescola con la frusta a mano per pochi istanti, fino a quando tutti i liquidi non saranno ben emulsionati. In una seconda ciotola setaccia la farina insieme al lievito per dolci, al sale, allo zenzero in polvere, alla cannella e alla noce moscata, mescolando

leggermente con un cucchiaio.

3 Versa gli ingredienti secchi nella ciotola dei liquidi e amalgama con la spatola muovendoti dal basso verso l'alto. Ricorda di mescolare solo lo stretto necessario a far sparire la farina asciutta: qualche piccolo grumo renderà i tuoi muffin straordinariamente soffici. Distribuisci l'impasto nei pirottini, riempiendoli per circa due terzi della loro altezza per consentire una cupola perfetta in cottura

4 Cospargi la superficie di ogni muffin con un velo di zucchero di canna grezzo per creare una crosticina fragrante e leggermente croccante. Inforna a 180°C sul ripiano medio per circa 22-25 minuti. Verifica la cottura inserendo uno stecchino di legno al centro di un muffin: se esce asciutto e pulito, sono pronti. Sforna i muffin e lasciali assestare nello stampo per circa 5 minuti, poi trasferiscili delicatamente su una gratella per farli raffreddare del tutto prima di servirli.

## Idee alternative

Versione senza glutine: sostituisci la farina 00 con un mix per dolci senza glutine a base di farina di riso e fecola di patate, aggiungendo un pizzico di amido extra per mantenere la struttura soffice.
Versione senza lattosio: utilizza olio di semi di girasole spremuto a freddo o burro vegetale al posto del burro vaccino e amalgama con latte di mandorla o di soia.
Versione light: riduci la dose di zucchero semolato a favore della dolcezza naturale delle banane tigrate e sostituisci la parte grassa con dello yogurt greco magro.
L'idea vegetariana/vegana: la banana molto matura schiacciata funge già da legante naturale straordinario; puoi omettere del tutto le uova aggiungendo un goccio di bevanda all'avena per regolare la consistenza dell'impasto.
L'idea WOW: decora la cupola dei muffin con una glassa al formaggio fresco aromatizzata con zenzero candito a dadini minuscoli e gocce di cioccolato fondente: il contrasto caldo-piccante renderà la monoporzione degna di un brunch di lusso.

## Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: la regola d'oro per muffin gonfi e soffici è mescolare il meno possibile! Unisci gli ingredienti secchi in una ciotola e quelli liquidi (inclusa la purea di banana) in un'altra; quando versi i liquidi nei secchi, dai solo pochi giri veloci con una spatola. L'impasto deve rimanere grumoso: se lo lavori troppo, svilupperà glutine e i tuoi muffin speziati alla banana e zenzero

risulteranno gommosi.
Lo sfizio in più: utilizza sia lo zenzero in polvere (per un calore diffuso nell'impasto) sia un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato finemente: sprigionerà una nota balsamica vivace e freschissima che esalterà il profumo della frutta.
L'idea per i bambini: aggiungi all'impasto una manciata di gocce di cioccolato al latte o fondente e modera la dose di zenzero: l'abbinamento cioccolato-banana è un classico intramontabile che adoreranno per la merenda a scuola.
Idea antispreco: questa è la ricetta antispreco per eccellenza! Più le banane sono mature, con la buccia scura e maculata, più risulteranno zuccherine, profumate e perfette per donare umidità all'impasto, evitando di buttare la frutta dimenticata nel cestino.

## Conservazione

I muffin speziati alla banana e zenzero si mantengono morbidi e fragranti per circa 3-4 giorni a temperatura ambiente, conservati sotto una campana di vetro o all'interno di un contenitore ermetico. Possono anche essere congelati singolarmente avvolti nella pellicola: basterà scongelarli a temperatura ambiente o passarli 30 secondi nel microonde per ritrovare tutta la morbidezza del dolce appena sfornato.