

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Muffin integrali alla banana

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Con i muffins integrali alla banana, potrete fare uno strappo senza tanti scrupoli alla dieta, regalandovi un dolce buonissimo e goloso. La banana dona un profumo speciale e metteranno sicuramente d'accordo grandi e piccoli a colazione o a merenda!

INGREDIENTI

FARINA 00 140 gr
FARINA INTEGRALE 140 gr
UVETTA 50 gr
LIEVITO IN POLVERE 3 cucchiaini da tè
ZUCCHERO 120 gr
LATTE SCREMATO 100 ml
BANANE 2
UOVA 2
SUCCO D'ARANCIA 3 cucchiaini da tavola
BURRO fuso e fatto freddare - 90 gr
SCORZA DI ARANCIA 1
BURRO per ungere lo stampo -

PREPARAZIONE

1 Prima di entrare nel vivo di questa veloce e semplice ricetta, mettete a bagno l'uvetta nel

succo d'arancia per circa un'ora.



- 2** Essendo la ricetta molto veloce, accendete subito il forno impostandolo su 200°C ed imburrate lo stampo per muffin con 12 formine o foderatele con i pirottini di carta.

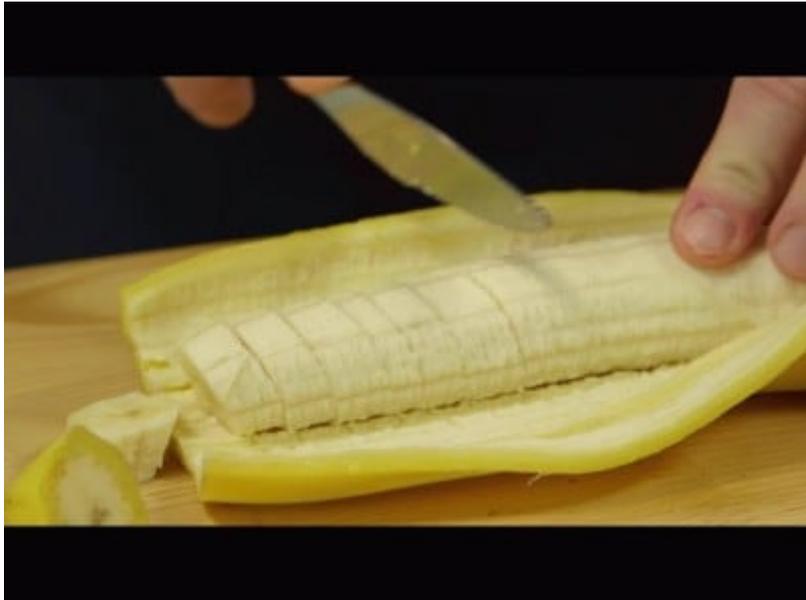


- 3** Mentre il forno raggiunge la temperatura impostata, setacciate in una grande ciotola i due tipi di farina ed il lievito in polvere. Aggiungetevi ciò che è rimasto della farina integrale e lo zucchero.



4 Schiacciate o frullate le banane ed aggiungetevi tanto latte quanto ne serve per ottenere

250 ml di composto.



- 5 In un'altra ciotola, sbattete leggermente le uova ed unitevi il composto di banane e latte, il burro fuso, il succo d'arancia e le scorze d'arancia tritate finemente.





6 Sciacquate ed asciugate bene l'uvetta, quindi unitela agli ingredienti secchi.



7 Create un buco nel centro degli ingredienti secchi e versatevi gli ingredienti liquidi.

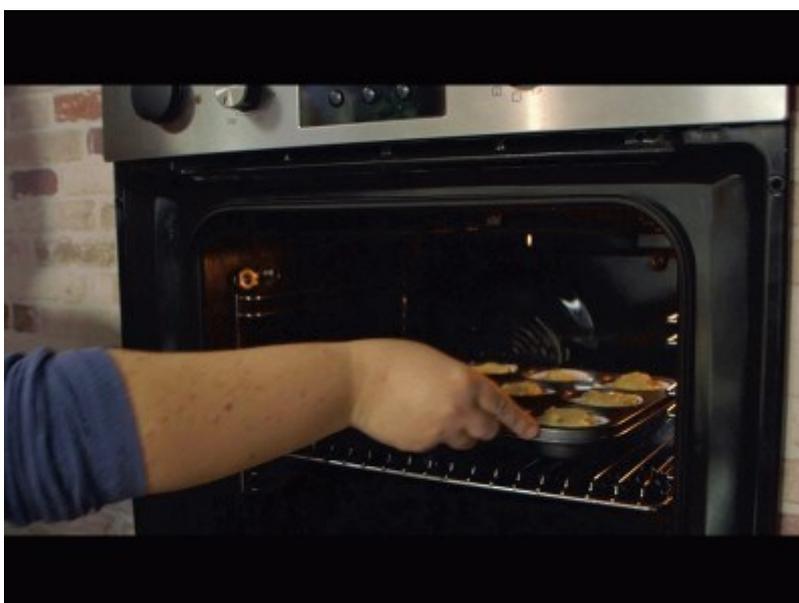


8 Mescolate brevemente, giusto tanto quanto serve per amalgamare bene gli ingredienti.

Riempite le formine per muffin fino a circa 3/4 aiutandovi con un cucchiaio.



9 Infornate e lasciate cuocere per circa 20 minuti, controllate la cottura infilzando uno stecchino in uno dei muffins, se esce pulito sfornate i muffins.



10 Lasciate riposare i muffins per circa 5 minuti, quindi potrete estrarli dallo stampo e farli raffreddare su di una griglia.

