

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Muffins ai mirtilli senza burro

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

MIRTILLI 150 gr
FARINA 00 280 gr
LIEVITO PER DOLCI 3 cucchiaini da tè
ZUCCHERO DI CANNA 120 gr
LATTE INTERO 250 ml
UOVA 2
SALE 1 pizzico
VANILLINA 1 bustina
SCORZA DI LIMONE 3 gr

I **muffins ai mirtilli** sono una vera icona della pasticceria americana. Diffusissimi, sono forse tra le varianti di muffins più conosciute e apprezzate. In questo caso abbiamo provato a realizzarli omettendo il burro per renderli ancora più leggeri per poterne gustare di più senza alcun rimorso. E se sono spariti subito è l'ora di fare anche la [torta allo yogurt!](#)

PREPARAZIONE

- 1** Questa ricetta è molto veloce, quindi è necessario che accendiate subito il forno impostandolo su 200°C e imburriate lo stampo per muffin con 12 formine, oppure che le foderiate con dei pirottini di carta.
- 2** Mentre il forno raggiunge la temperatura impostata, setacciate in una grande ciotola la farina, il lievito in polvere, la vanillina, il pizzico di sale e lo zucchero. Lavate ed asciugate bene i mirtilli, quindi uniteli agli ingredienti secchi.
- 3** In un'altra ciotola, sbattete leggermente le uova poi unite ad esse il latte. Incorporate il composto di uova e latte agli ingredienti secchi, quindi unite al composto anche la scorza di limone grattugiata.
- 4** Mescolate brevemente, giusto tanto quanto serve per amalgamare bene gli ingredienti e formare un unico composto.

Riempite gli stampini per muffin fino a circa 3/4 aiutandovi con un cucchiaio.

- 5** Infornate e lasciate cuocere i muffin per circa 20 minuti, controllate la cottura infilzando uno stecchino in uno dei muffin, se esce pulito e asciutto sfornate i muffin. Lasciate riposare e raffreddare per circa 5 minuti, quindi estrateli dagli stampini lasciate raffreddare ancora un po' e servite.

CONSIGLI

Quanto tempo posso conservarli?

In un contenitore ermetico per dolci puoi conservarli anche una settimana.

Posso utilizzare lo zucchero di canna?

Sì per renderli più rustici puoi utilizzarlo tranquillamente.

Al posto dei mirtilli cosa potrei usare?

Per farli ancora più sani puoi utilizzare delle bacche di goji