



L'IDEA GOLOSA

di @PERIANDTHEKITCHEN



MUFFIN AL CACAO

Yogurt, frutta fresca, cereali, noccioline e... dei simpatici muffin al cacao, arricchiti da un ciuffetto di panna e gocce di cioccolato. I muffin sono preparati con un olio extra vergine d'oliva delicato, farina di farro e una ridotta quantità di zucchero. Possono essere proposti per la colazione, ma sono perfetti anche per la merenda a scuola o a metà pomeriggio.

Ingredienti per 4 persone:

- 100 gr di farina tipo 1 o di farro
- 50 gr di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di lievito istantaneo per dolci
- 25 gr di cacao amaro
- 2 uova
- 70 ml circa di olio d'oliva delicato
- 3/4 cucchiai di latte
- un po' di scorza d'arancia o aroma di arancia (opzionale)
- un pizzico di sale

Per prima cosa, unite gli ingredienti liquidi (uova, latte e olio) in una terrina e mescolate con l'aiuto di una frusta. Incorporate quindi la farina, il lievito, lo zucchero e infine il cacao, fino ad ottenere una consistenza omogenea e un po' cremosa.

Completate con scorza di arancia (o qualche goccia di aroma) e il pizzico di sale.

Distribuite l'impasto ottenuto negli appositi stampi da muffin e infornate a 190 °C (forno statico) per circa 18/20 minuti. Una volta pronti, lasciate intiepidire i muffin fuori dal forno, quindi estraeteli delicatamente dagli stampi.

Potete renderli ancora più golosi aggiungendo un po' di panna fresca montata al momento, che potrete decorare con due gocce di cioccolato, un triangolino di kiwi e un ciuffetto di menta per creare una simpatica civetta per i vostri bambini.