

MUFFIN DI GRANO SARACENO E MIRTILLI

INGREDIENTI PER 9 MUFFIN

100 g di mandorle pelate
 120 g di polpa di mela grattugiata
 100 g di farina di grano saraceno
 80 g di malto di riso
 30 g di olio extravergine d'oliva
 delicato (o di germe di mais)
 1 bustina di lievito naturale
 per dolci
 50 g di bevanda di riso
 60 g di mirtilli
 1 pizzico di sale

Mettete a bagno i mirtilli per 15 minuti, quindi scolateli. Riducete le mandorle in polvere con il minipimer. Aggiungetevi la farina e il lievito setacciati insieme.

A parte unite l'olio, il malto, la polpa della mela grattugiata e la bevanda di riso.

Versate le farine nella ciotola con gli ingredienti liquidi, tutto in una sola volta. Unite il sale e i mirtilli e mescolate brevemente.

Disponete l'impasto così ottenuto nei pirottini di carta per i muffin e cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti circa (devono risultare ben dorati). Lasciate raffreddare.

Per rendere più dolci i muffin potete scavarli un pochino al centro e riempirli con un po' di marmellata di mirtilli, usando una siringa da pasticciere.



DESSERT AGLI AGRUMI

INGREDIENTI

450 g di succo di agrumi misti
(arancia, mandarino, limone)
30 g di succo d'agave
15 g di kuzu

Sciogliete il kuzu con poco succo di agrumi mescolando con una frusta in modo da sciogliere i grumi. Aggiungete il resto del succo e il succo d'agave. Portate a bollore. Lasciate sobbollire per qualche minuto continuando a mescolare. Versate in bicchierini e lasciate raffreddare. Conservate in frigorifero fino al momento di servire.

*Un dessert leggero e delicato
da proporre come digestivo
a fine pasto al posto dei liquori.*

