



Muffin di ricotta e mele con frutta secca e cannella

Dolci sì, ma senza zucchero raffinato! Questa è la promessa mantenuta dai nostri dolcissimi muffin alla ricotta e mele con frutta secca e cannella. Ideali per una merenda dolce e super energetica, sono perfetti anche per la colazione: prova ad abbinarli a un fresco estratto di frutta e verdura!

Ingredienti per 8 muffin

150 g di polpa grattugiata di mele	1 cucchiaio di miele di castagno
130 g di ricotta	1 cucchiaino di cannella in polvere
130 g di farina integrale di grano tenero	1/2 bustina di lievito per dolci
80 g di latte intero biologico	
40 g di olio extra vergine di oliva	Difficoltà: FACILE
1 uovo	Costo: BASSO
2 cucchiari di frutta secca mista	Preparazione: 20 MIN + cottura

Procedimento

1. Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, lievito, frutta secca tritata e cannella.
2. In un'altra ciotola riunisci ricotta, uovo, olio, miele e latte. Aggiungi la mela grattugiata e mescola bene. Unisci poi i due composti.
3. Riempi gli stampini da muffin con l'impasto fino ad arrivare a un centimetro dal bordo.
4. Inforna a 170° C in modalità statica per 25 minuti (fai la prova dello stuzzicadenti!). Lascia raffreddare prima di togliere dagli stampini.

