

Muffin alle carote, arance e mandorle



Ingredienti

250 g di farina 00

2 uova

70 g di Zucchero

125 g di yogurt bianco

60 ml di olio di semi

3 carote

1 arancia non trattata

40 g di mandorle sminuzzate

1 bustina di lievito per dolci

Zucchero a velo q.b.

lamelle di mandorle come decorazione finale, prima di infornare

Pelare le carote e grattugiarle con una grattugia a maglie larghe.

Fare la stessa operazione con la scorza dell'arancia, questa volta con una grattugia a fori piccoli, e spremerla per ricavare il succo.

A questo punto in una ciotola sbattere con una frusta le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Unire le carote grattugiate, lo yogurt, l'olio, le mandorle tritate, il succo e la buccia di arancia. Mescolare il tutto, poi aggiungere la farina e il lievito setacciati e incorporarli evitando la formazione di grumi.

Imburrare e infarinare degli stampini per muffin, poi riempirli con l'impasto per 3/4.

Disporre gli stampini su una teglia o una griglia da forno e cuocerli a 180°C per 25-30 minuti circa.

Verificare la cottura inserendo nei muffin uno stuzzicadenti (che deve uscire pulito) e servire con una spolverata di zucchero a velo.



A piacere aggiungere delle lamelle di mandorle come decorazione finale, prima di infornare.

Potete conservare i muffin a lungo chiudendoli in un sacchetto per alimenti e riponendoli nel congelatore.

Una volta scongelati saranno di nuovo morbidi e profumati, come appena fatti.

Fonte: rivista Conad mensile "Bene Insieme" di novembre 2022