

Muffin al cioccolato



INGREDIENTI:

INGREDIENTI SECCHI:

200 g di farina semintegrale (io mischio sempre diverse farine integrali che ho in dispensa)
100 g zucchero di canna integrale
1 C farina di cocco
3 C farina di mandorle o nocciole (facoltativo)
1c estratto di vaniglia naturale
1c bicarbonato
1/2 bustina di lievito senza fosfati
2 C cacao amaro
100 g cioccolato fondente tagliato a cubetti
1 pizzico di sale integrale

INGREDIENTI UMIDI:

1 barbabietola cotta e frullata (oppure 2 pere crude grattugiate oppure 2 mele crude grattugiate oppure diverse carote crude grattugiate)
220 ml latte vegetale (avena o soia o riso e mandorle)
40 ml olio di colza o girasole
ev. qualche cucchiaio di yogurt soia-cocco
e una spruzzata di sciroppo d'agave

PREPARAZIONE:

Unire gli ingredienti secchi assieme a quelli liquidi fino ad ottenere un impasto cremoso.
Versare in uno stampo da muffin e cuocere a 180 °C ventilato per ca. 25 minuti.