



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE002775 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 26 Feb 2019 alle ore 12:08

da DEBORHA D'AGNELLI

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Muffin ai 5 cereali e marmellata di datterini

Un muffin è il dolce perfetto per iniziare la giornata! Se poi è preparato con ingredienti scelti e genuini ancora meglio. Il muffin che propongo è fatto con una farina integrale ai 5 cereali ed una marmellata di pomodori Datterini fatta in casa. Per una corretta alimentazione alla base della piramide alimentare abbiamo i nostri carboidrati: macronutriente per eccellenza sono la nostra benzina; se sfruttati al meglio sono il nostro punto di forza. Usare prodotti non raffinati chimicamente come la farina integrale ai 5 cereali ha molti vantaggi: ricca di crusca, avena, orzo, segale, grano. Ha un basso contenuto IG e quindi mantiene un livello glicemico a lento rilascio. Altamente digeribile: grazie alle fibre e al cruschetto presente si ha una maggiore sazietà e una digestione più tranquilla. Fare una marmellata in casa è sempre un punto in più: non usiamo gelatificanti artificiali ma la pectina presente nei frutti ed in questo caso ho usato anche lo zucchero muscovado integrale che ha più concentrazione di minerali, decisamente meglio del classico saccarosio. I pomodori datterini sono un classico dell'eccellenza agroalimentare: ricchi di licopene un potente antiossidante, vitamina c e vitamine.

Tempo di preparazione: 70 minuti

Ingredienti per 8 persone

Per i muffin:

200 g di farina integrale ai 5 cereali

10 g di bicarbonato

100 ml di albume

100 g di yogurt greco

100 ml di olio di semi di girasole

semi dal baccello di vaniglia q.b.

zest grattugiato di un limone bio non trattato q.b.

un pizzico di sale.

Per la marmellata:

n. 1 barattolo di pomodori Datterini di collina in conserva (circa 400 g)

80 di zucchero muscovado

zest e succo di un limone bio non trattato

n. 1 pezzetto di zenzero fresco (circa 2 cm di radice)

semi di un baccello di vaniglia

Prodotti utilizzati

Farina integrale ai 5 cereali Loconte, bicarbonato Crastan, albume Le Naturelle, olio di semi Sagra, bacca di vaniglia Rapunzel, limoni freschi bio. Marmellata: pomodoro Datterino in conserva (barattolo); zucchero muscovado Eridania, limoni freschi bio, zenzero fresco, vaniglia Rapunzel

Strumenti di cottura

Forno, pirottini rigidi, planetaria

Preparazione

Preparazione marmellata: versare i pomodori in una pentola e tutti gli ingredienti elencati (succo di limone, zest grattugiato, vaniglia, zucchero). Lo zenzero va spelato e grattugiato dentro. Cucinare a fuoco lento per 40 minuti o finché

non si ritira bene. Spegner e lasciare raffreddare.

Preparazione muffin: nella planetaria versare la farina, il bicarbonato, sale e mescolare un pochino con il gancio a foglia a velocità bassa. Aggiungere lo zucchero muscovado, zest grattugiato del limone, semi di vaniglia e mescolare ancora.

In una ciotola a parte versare gli ingredienti liquidi: albume, yogurt e olio di semi e mescolare il tutto con una spatola. Con la planetaria in movimento versare i liquidi nei secchi e fare amalgamare tutto per breve tempo a velocità media. Ci vorrà poco per creare l'impasto.

Preparare una teglia con sopra i pirottini rigidi: con un cucchiaio da gelato versare un po' di impasto, aggiungere un cucchiaino colmo di marmellata, versare altro impasto a coprire e aggiungere un altro cucchiaino di marmellata. Infornare in forno pre riscaldato per 25 minuti. Una volta pronti si lasciano raffreddare.

Vino consigliato

Tè nero alla vaniglia, tisana ai frutti di bosco