

Muffins alla Pesca (light)

Questi strepitosi muffins sono leggeri, salutari e soprattutto rimangono morbidi per giorni. Una ricetta realizzata al momento, avendo in casa delle pesche di stagione belle mature e che sarebbero andate sprecate. La ricetta prevede poche calorie e grassi e quindi è l'ideale per tutti, e anche ai vegani. L'amaretto completa questo dolcetto donando una leggera croccantezza ed una nota aromatica che si sposa perfettamente con la pesca. Con queste dosi potete ottenere circa 8 muffins.

Ingredienti:

- 2 pesche noci belle mature e profumate
- 120 gr di farina integrale
- 70 gr di stevia (oppure potete utilizzare lo zucchero di cocco integrale)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 uovo intero
- 50 ml di olio di girasole (oppure olio di cocco)
- 90 ml di latte di cocco (o di mandorla)
- scorza grattugiata di mezzo limone bio
- 1 pizzico di sale fino
- amaretti sbriciolati per il top
- zucchero a velo per spolverare (opzionale)

Preparazione:

Per prima cosa lavate e pelate le pesche, poi riducetele in pezzettini. Mettete da parte.

In un'altra ciotola versate gli ingredienti secchi (farina, zucchero, lievito, sale, la scorza del limone) e mescolate. Setacciate sempre il lievito per evitare che rimangano dei grumi.

Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate per bene. Infine

aggiungete le pesche ridotte a pezzettini.



Versate il composto in pirottini per muffins (per 3/4 della loro capienza) e sbriciolate sopra ad ognuno gli amaretti.



Cuoceteli in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa 20 minuti. Controllate sempre la cottura utilizzando uno stecchino. Se notate che tendono a bruciarsi in superficie adagiateci sopra un foglio di carta di alluminio ed ultimate i minuti di cottura.

Lasciateli raffreddare e poi spolverateli con dello zucchero a velo vanigliato (opzionale).

Alla prossima, golosetti ☐