

Muffins alla Banana Ciocco-Cocco

Ricetta energetica e salutare, ottima per la prima colazione. Questi muffins sono facili da preparare, veloci ma soprattutto profumati. E' una ricetta che non prevede burro e al posto della farina "00" ho preferito utilizzare quella integrale. Il risultato è sorprendente. Il cocco si sente leggermente, mentre abbiamo un delicato sentore di vaniglia. Infine il cioccolato fondente al 100% cacao inserito in scaglie in superficie dona al muffin quel gusto amarognolo ma che ben si armonizza con il tutto il resto. Consiglio di non mangiarli caldi o tiepidi poichè non riuscireste a percepirne la vera bontà, e pertanto mangiarli il giorno dopo è sempre consigliato.

Ingredienti:

- 120 gr di farina integrale
- 50 gr di fecola di patate (oppure di amido di frumento)
- 30 gr di cocco in scaglie fini (oppure la farina di cocco)
- 70 gr di Stevia (oppure zucchero di cocco integrale)
- 15 gr di cacao amaro in polvere
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 uovo intero
- 60 ml di olio di girasole
- 60 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di estratto di aroma vaniglia
- 200 gr di banane molto mature
- poco succo di limone per le banane
- un pizzico di sale fino

Per il top:

- cioccolato fondente (100% cacao) q.b.
- scaglie di cocco q.b.

Preparazione:

In una ciotola inserite tutti gli ingredienti secchi (farina, fecola, sale, Stevia, lievito, cocco e cacao) e mescolate. Ricordate di setacciare sempre il lievito ed il cacao in questo caso.



In un'altra ciotola sbattete leggermente l'uovo con l'olio di girasole e il latte di cocco ed emulsionate. Aggiungeteci la vaniglia.



Riducete in purea la polpa di banane insieme al succo di limone, schiacciandola con una forchetta ed amalgamatela al composto di uova.



Ora aggiungete il mix di ingredienti liquidi nella ciotola di quelli secchi e mescolate il tutto ma senza lavorarlo troppo (attenzione). Giusto il tempo di amalgamare tutti gli ingredienti.

Versate il composto in pirottini per muffins per 3/4 della loro capienza e versateci sopra ad ognuno le scaglie di cioccolato fondente.



Cuocete i muffins in forno statico e preriscaldato a 180° C

per circa 20 minuti. Appena sfornati versate sopra il cioccolato ancora caldo le scaglie di cocco.

Lasciateli raffreddare completamente prima di gustarli.



*“Una delizia”
Alla prossima,
Charles.*