

# Muffins al Limone e Ricotta (super morbidi)

Mai mangiati dei muffins così morbidi! Avendo a casa dei limoni ed una ricottina ho pensato di realizzare un dolcetto per la colazione o come merenda ma che non fosse pesante e soprattutto che avesse poche calorie nonché zuccheri. Così nascono i miei muffins al limone e ricotta light. Il profumo intenso del limone governa questo piccolo gioiello e lo zucchero integrale di cocco cosparso sopra di esso insieme a quello di canna a grana grossa dona quel gusto caramellato che lo rende davvero strepitoso.

## Ingredienti per circa 8 muffins:

- 200 gr di farina integrale
- 90 gr di Stevia
- 1 bustina di lievito per dolci
- un pizzico di sale fino
- 90 gr di ricottina light (tipo *Santa Lucia*)
- 100 ml di olio di girasole
- 100 ml di latte di mandorla (o di cocco)
- 1 uovo
- la scorza grattugiata di due limoni bio
- il succo dei due limoni

## Per il top:

- zucchero integrale di canna
- zucchero di canna a grana grossa

## Preparazione:

In una ciotola capiente versate la farina, il sale, lo Stevia ed il lievito setacciato e mescolate.

A parte sbattete leggermente l'uovo poi uniteci il latte, l'olio e versateli sulla miscela precedente. Aggiungeteci ora

la ricotta, la scorza dei limoni ed il loro succo filtrato.  
Mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti.



Versate il composto in pirottini per muffins per 3/4 della loro capienza.



Sopra ad ognuno versateci dello zucchero di canna e quello integrale di cocco.



Cuoceteli in forno statico e preriscaldato a 180° C per circa

20 minuti. Lasciateli raffreddare completamente prima di servirli. Meglio se gustati il giorno dopo!



Super morbidi!!!

*Alla prossima ricetta.*