

Muffins limone e cannella

Preparazione dolce da 6 blocchi



Ingredienti:

Versione 1 (con farina di lupini)

- gr. 55 farina lupini (2mbP 2e1/2mbC 1e1/2mbG)
- gr. 30 farina segale (2mbC)
- gr. 23 sfoglia Perugina fondente 70% (1mbC - 3mbG)
- n. 1 cucchiaino cannella
- gr. 9 semi sesamo (1e1/2mbG)
- n. 1 bustina lievito per dolci
- la punta di un cucchiaino bicarbonato di sodio
- n. 1 bustina vanillina
- un pizzico di sale
- gr. 130 Linessa spalmabile (2mbP -1/2mbC)
- n. 4 albumi (2mbP)
- gr. 80 succo di limone n.c.
- n. 1 cucchiaino aroma limone
- n. 2e1/2 cucchiaini TIC

Versione 2 (con farina di soia)

- gr. 40 farina di soia (2mbP -1mbC - 2mbG)
- gr. 49 farina segale (3e1/4mbC)
- gr. 30 sfoglia Perugina fondente 70% (1e1/4mbC - 4mbG)
- n. 1 cucchiaino cannella
- n. 1 bustina lievito per dolci
- la punta di un cucchiaino bicarbonato di sodio
- n. 1 bustina vanillina
- un pizzico di sale
- gr. 130 Linessa spalmabile (2mbP - 1/2mbC)
- n. 4 albumi (2mbP)
- gr. 80 succo di limone n.c.
- n. 1 cucchiaino aroma limone
- n. 2e1/2 cucchiaini TIC

Preparazione:

Spezzettare con un coltello le sfoglie Perugina.

Riunire tutti gli ingredienti secchi in una terrina [farine, sfoglie Perugina, cannella, semi di sesamo (per la prima ricetta), lievito, bicarbonato, vanillina, sale]. Stemperare bene.

In un mixer frullare il formaggio Linessa con il succo di limone, gli albumi, il TIC, l'aroma al limone.

Aggiungere gli ingredienti liquidi a quelli secchi e stemperare fino ad amalgamarli e non di più. Regolare il TIC.

Suddividere il composto in 6 stampini da muffins ed infornare in forno già caldo a 140° per circa 35 minuti. (Cotrollare la cottura con uno stecchino). A cottura ultimata, togliere i muffins dal forno, lasciarli riposare per 5 minuti, dopodichè capovolgerli su una gratella e lasciarli raffreddare.

Se non si consumano subito si possono conservare in un contenitore ermetico in luogo asciutto per due o tre giorni, oppure si possono surgelare.

Note:

La farina di lupini usata è quella del "Mulino Bongiovanni" acquistato sul sito Tibiona con i seguenti valori nutrizionali per 100 gr.: Kcal. 330 - P. 25,4 - C. 39,7 - G. 7,7.

Il formaggio Linessa è un formaggio a 0 grassi reperibile presso il Supermercato Lidl.

Un blocco è adatto come spuntino accompagnato con il tè e come colazione da due blocchi accompagnato da ml. 200 di latte parzialmente scremato.