

Muffins pera e cacao

Preparazione dolce da 6 blocchi



Ingredienti:

Versione 1 (con farina di lupini)

- gr. 68 farina lupini (2e1/2mbP - 3mbC - 1e3/4mbG)
- gr. 31 cacao magro amaro (1e1/4mbG)
- 1 bustina lievito
- 1 bustina vanillina
- la puntina di un cucchiaino di bicarbonato di sodio
- gr. 15 mandorle tritate (3mbG)
- un pizzico di sale
- gr. 130 Linessa spalmabile (2mbP - 1/2mbC)
- gr. 250 pere (2e1/2mbC)
- n. 3 albumi (1e1/2mbP)
- n. 1 cucchiaino aroma arancia
- n. 2 cucchiaini TIC

Versione 2 (con farina di soia)

- gr. 50 farina di soia (2e1/2mbP - 1e1/4mbC - 2e1/2mbG)
- gr. 26 farina di segale (1e3/4mbC)
- gr. 11 mandorle tritate (2e1/4mbG)
- gr. 31 cacao magro amaro (1e1/4mbG)
- 1 bustina lievito
- 1 bustina vanillina
- la puntina di un cucchiaino di bicarbonato di sodio
- un pizzico di sale
- gr. 130 Linessa spalmabile (2mbP - 1/2mbC)
- gr. 250 pere (2e1/2mbC)
- n. 3 albumi (1e1/2mbP)
- n. 1 cucchiaino aroma arancia
- n. 2 cucchiaini TIC

Preparazione:

In una terrina stemperare gli ingredienti solidi (farine, cacao, lievito, bicarbonato, vanillina, mandorle, sale).

In un mixer frullare le pere, il formaggio Linessa, gli albumi, il TIC, l'aroma all'arancia.

Versare gli ingredienti liquidi sopra quelli solidi stemperandoli fino ad amalgamarli e non di più.

Regolare il TIC secondo i propri gusti.

Distribuire l'impasto in 6 stampini da muffins ed infornare in forno già caldo a 160° per circa 35 minuti. Controllare con uno stecchino.

Dopo la cottura, togliere i muffins dal forno e lasciarli riposare per 5 minuti. Dopodichè, capovolgerli su una gratella e lasciare raffreddare.

Se non consumati subito, si possono conservare in un contenitore ermetico per 2 o tre giorni, oppure si possono surgelare.

Note:

La farina di lupini è quella del "Molino Bongiovanni", acquistata 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 ed è reperibile presso il Supermercato Lidl.

Il cacao magro amaro è quello della Ditta Cleca S.p.A. con i seguenti valori per 100 gr.: P. 20,4 (non cont.) - C. 3,1 - G. 11.

Un blocco è adatto come spuntino accompagnato dal tè oppure come colazione da due blocchi accompagnato da ml. 200 di latte parzialmente scremato.