



Monthly Apple Cake

di APRILE



Breakfast Muffins alle Mele, Uvetta e Noci



INGREDIENTI

- 250 g farina 00
- 100 g zucchero di canna
- 100 g olio di semi (o burro fuso)
- 130 ml latte
- 1 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 mela renetta grattugiata
- 40 g uvetta ammollata
- 1 manciata di noci pecan (o mandorle)
- Fiocchi di avena

PREPARAZIONE

1. In una ciotola setaccia la farina con il lievito e lo zucchero.
2. In una brocca mescola l'uovo con il latte e l'olio
3. Versa i liquidi nelle polveri e mescola
4. Aggiungi la mela grattugiata l'uvetta e le noci tritate grossolanamente (tienine da parte alcune per la decorazione)
5. Distribuisci nei pirottini riempiendoli per 2/3
6. Decora con i fiocchi di avena e le noci
7. Inforna e cuoci in forno caldo a 180* per 20'-22'
8. Estrai e fai raffreddare.

.....

Se li vuoi rendere vegani utilizza una bevanda vegetale senza zucchero a tua scelta (es soya, mandorle, riso, avena etc), usa olio di semi e ometti l'uovo: al suo posto aggiungi ancora 30 ml di bevanda veg.