

# HAPPY HOUR HEALTHY HOUR

## APERITIVO IN FARMACIA



### LA RICETTA

### MUFFIN CON FARINE INTEGRALI E CRANBERRY

*Ingredienti per 16/20 muffin*

- 300g di **farina integrale** mix (kamut, avena, farro, saraceno, canapa anaparti)
- 2 cucchiaini da te' di cremortartaro
- 1 cucchiaino da te' di bicarbonato
- 1 bacca di vaniglia
- 100g di zucchero integrale di canna
- 80g di olio evo
- 200ml di latte vegetale (avena o soya o riso)
- Scorza grattugiata di 1 limone NON trattato
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 80 g di **cranberries**

#### *Procedimento:*

Versare in una planetaria le farine integrali e azionare con il gancio a frusta. Lasciare aerare le farine per 3 minuti (va benissimo usare la frusta a mano o il frullino elettrico in caso di assenza di planetaria).

Nel frattempo con un coltello tagliare per il lungo il baccello di vaniglia e dividerlo in due, raschiare la parte interna in modo da prendere i semi che vanno aggiunti alla miscela. Aggiungere lo zucchero.

Unire a questo punto gli ingredienti liquidi (prima tutto l'olio e poi poco alla volta il latte), poi la scorza di limone e infine i cranberries. I cranberries dei Prodiggi della terra non necessitano di essere prima messi in ammollo in acqua perché sono già morbidi. Per chi desidera si possono aggiungere delle gocce di cioccolato amaro per rendere i muffin ancora più golosi.

Mescolare bene tutto con un cucchiaio di legno.

In un piccolo contenitore miscelare bicarbonato e cremortartaro setacciati ed aggiungere 2cucchiai di succo di limone. Fare sciogliere bene il composto e incorporarlo immediatamente all'impasto. Mescolare con delicatezza e riempire subito i pirottini.

Infornate a 180 gradi per 20-25 minuti.

**Cranberry bacca bio Prodiggi della Terra** ha una composizione unica che la rende importante nell'alimentazione quotidiana : il basso contenuto di sodio e la discreta quantità di potassio donano alla bacca un discreto effetto diuretico; la bacca ha un'azione antinfiammatoria nei confronti delle mucose degli organi urogenitali e impedisce l'adesione dei batteri.

**Farine integrali** e' preferibile usare farine *bio certificate* integrali (non raffinate): derivano da chicchi interi in cui cioè il cereale mantiene germe e crusca. Le farine integrali perciò contengono un ottimo quantitativo di nutrienti e fibre e aiutano a prevenire gli attacchi di fame.