



MUFFIN DI BANANA E FARRO SPELTA CON FIOCCHI D'AVENA E MIGLIO

Preparazione: 10 Minuti

Tempo di cottura: 35 Minuti

Ingredienti (per 12 pezzi)

Ciotola 1

- 3 banane mature
- 180g di yogurt greco
- 50g fiocchi d'avena, tritati finemente
- 50g fiocchi di miglio, tritati finemente
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 presa di sale

Ciotola 2

- 120g di farina di farro chiara
 - 2 cucchiaini di lievito in polvere
 - 1 pera
-
- 12 teglie da muffin

Preparazione

1. In una ciotola schiacciare le banane mature e mescolarle a tutti gli altri ingredienti.
2. Nella seconda ciotola mescolare farina e lievito. Sbucciare la pera, tagliarla a dadini e incorporarla al composto.
3. Mescolare il contenuto delle due ciotole fino a formare un unico impasto, quindi porzionarlo nei pirottini inseriti nella teglia per muffin.
4. Cuocere in forno a 180° per circa 35 minuti.

Suggerimento:

Aggiungete il farro integrale Kambly Goldfish e la frutta fresca e avrete la merenda ideale.