

# Mini Muffin Light

Muffin light con gocce di cioccolato extra fondente e rosa di mele caramellate



## Ingredienti

### *Per i muffin*

- 125 gr di yogurt magro
- 80 gr di zucchero semolato
- 130 gr di farina 00
- 2 uova medie
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 cucchiaini di olio di semi
- 20 gr di gocce di cioccolato extra fondente

### *Per la rosa di mele caramellate*

- metà mela
- 2 cucchiaini di zucchero
- mezzo bicchiere d'acqua
- un pizzico di cannella

## Procedimento per i muffin

Versare la farina, le uova, lo zucchero e l'olio in una bastardella e lavorare il composto velocemente, aiutandosi con una forchetta, fino ad ottenere un impasto omogeneo e senza grumi.

Prendere una ciotola capiente e versare lo yogurt. Aggiungere velocemente la bustina di lievito mescolando con un cucchiaino affinché questo venga incorporato del tutto. Togliere subito il cucchiaino dal composto e controllare che lo yogurt si monti a neve raddoppiando il suo volume.

Una volta montato del tutto, unire lo yogurt con il composto precedentemente lavorato, mescolando delicatamente dall'alto verso il basso. È importante non mescolare troppo affinché non si smonti il tutto. Successivamente incorporare delicatamente le gocce di cioccolato.

Inserire gli stampini di carta in una teglia per muffin e versare il composto fino a metà della loro altezza.

Infornare in forno preriscaldato a 180° ventilato e lasciar cuocere per 20-25 minuti senza aprirlo.

## Procedimento per le rose di mele caramellate

Mettere in un pentolino l'acqua e lo zucchero e mescolare affinché quest'ultimo si scioglia del tutto. Portare ad ebollizione fino a quando non diventa color caramello e mettere un pizzico di cannella. Aggiungere le mele tagliate a fettine ed amalgamarle al composto.

Posizionare le mele orizzontalmente una accanto all'altra e, partendo da una estremità, avvolgerle in modo da ottenere una rosa.

Una volta cotti, lasciar raffreddare i muffin e toglierli dagli stampini. Posizionarli su un piatto creando una piccola torre e posizionare la rosa di mele caramellate in cima. Infine spolverare il tutto con dello zucchero a velo.

# Rapporto calorico

| Prodotto                           | P. E. | Protidi      | Lipidi       | Glucidi       | Kcal            |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Yogurt magro                       | 100   | 3,3          | 0,9          | 4             | 36              |
| Zucchero semolato                  | 100   | 0            | 0            | 104,5         | 392             |
| Farina 00                          | 100   | 11           | 0,7          | 77,3          | 340             |
| Uova                               | 87%   | 12,4         | 8,7          | T. R.         | 128             |
| Lievito per dolci                  | 100   | 0,02         | 0            | 3,86          | 8,16            |
| Olio di semi                       | 100   | 0            | 99,9         | 0             | 899             |
| Gocce di cioccolato extra fondente | 100   | 6,6          | 33,6         | 49,7          | 515             |
| <b>TOTALE</b>                      |       | <b>33,32</b> | <b>143,8</b> | <b>239,36</b> | <b>2.318,16</b> |

## Riflessione personale

In questo periodo che tutti stiamo vivendo, stando in casa, possiamo dedicarci a tante cose. Io mi sono dedicata al mondo della cucina, che è l'unico modo che ho per non pensare a questo brutto momento e, soprattutto, per evitare di annoiarmi. Perciò, fate un hobby che riesca a farvi star bene che prima o poi, da questa brutta situazione, riusciremo ad uscirne vivi.

#iorestoacasa

*Nicoara Alexandra Evelina*