



Muffin al cioccolato con granella di mandorle

Ingredienti:

- ✓ 140 g di farina tipo 2 (semintegrale)
- ✓ 14 cucchiaini di olio di mais
- ✓ 6-8 cucchiaini di zucchero integrale
- ✓ 10 mandorle pelate
- ✓ 4 cucchiaini di cioccolato fondente tritato
- ✓ 4 cucchiaini di acqua faba (acqua di cottura dei ceci)
oppure 4 cucchiaini di acqua e 5 g lievito per dolci
vanigliato
- ✓ 1 cucchiaino di semi di Chia
- ✓ zucchero integrale a velo (facoltativo)

Preparazione per 8-12 muffin

(in base alla dimensione dei pirottini)

In una ciotola ponete lo zucchero integrale con l'acqua faba (acqua di cottura dei ceci) e, con un frustino elettrico o un frullatore, ottenete una crema spumosa.

Incorporate l'olio di mais, la farina semintegrale, il lievito per dolci, il cioccolato fondente (precedentemente tritato) ed i semi di Chia.

Versate il composto ottenuto nei pirottini, spolverate la superficie con la granella di mandorle e cuocete in forno caldo per circa 15 minuti a 175 ° C.

Se desiderate potete guarnirli con lo zucchero a velo.