

Muffin alle carote bio

di Isabella Lo Conte per il **Progetto Nutri Bio** mangiare consapevolmente

www.nutribio.biz



INGREDIENTI PER 15 MUFFIN

250 gr di farina di grano tenero bio

300 gr di carote bio

250 gr di zucchero

100 gr di mandorle pelate bio

150 gr di olio di semi

3 uova biologiche

1 bustina di lievito per dolci.

PROCEDIMENTO

Tritate in un mixer, o in un robot di cucina, le **carote**, lo **zucchero** e le **mandorle** per 10" ad una velocità 10. Aggiungete l'**olio**, le **uova**, la **farina** setacciata e il **lievito** e mescolare, 15" alla velocità 5.

Una volta che l'impasto è ben amalgamato ed omogeneo mettetelo in pirottini di carta o di silicone e infornate a 170 gradi per 40 minuti.

Appena saranno freddi spolverate con dello **zucchero a velo**.

"Tendo sempre a preparare in casa merende sane e genuine per i miei cari, senza conservanti, e con pochi ingredienti semplici, in particolare, acquisto prodotti a km zero, bio e dove è possibile utilizzo filiere corte." (Isabella Lo Conte)