Muffin sani al cacao per Halloween

Ricetta di Elisa Artuso

Con questi squisiti muffin adulti e bambini festeggeranno Halloween in modo divertente, goloso e soprattutto sano.

Halloween è una festa amatissima dai bambini, anche se è importata dai paesi anglosassoni.

Tuttavia ormai è una tradizione anche da noi e il 31 ottobre, chi non si ritrova fantasmini e streghe alla porta che pronunciano la fatidica frase "dolcetto o scherzetto"?

Il più delle volte il malcapitato dona una caramella, un cioccolatino… e **chi ci pensa invece alla salute in quel momento?** Forse la paura è troppa?

In realtà basta pensarci e organizzarsi un po' per preparare dei dolcetti sani e sostenibili anche per la notte delle streghe, come questi buonissimi muffin al cioccolato.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

15 cucchiai di farina integrale di frumento khorasan (Kamut®)
15 cucchiai di zucchero di canna integrale
mezza bustina di cremor tartaro
8 cucchiai di latte di riso
4 cucchiai di cacao amaro in polvere
2 uova
mezza stecca di cioccolato fondente extra tritata grossolanamente (50 g)
mezza tazza di olio di mais biologico

Procedimento

1. Prendere due ciotole e impastare gli ingredienti liquidi da una parte e quelli solidi dall'altra per poi unire il composto e mescolare a fondo.
2. Porzionare l'impasto su pirottini da forno.
3. Cuocere successivamente i muffins in forno a circa 180° per 20 minuti.

Buona festa di Halloween!

Potete scoprire altre ricette di Elisa dedicate ai bambini sul suo blog Mestiere di Mamma.