Muffin alla ricotta e mele con frutta secca e cannella

La giornata parte con il piede giusto grazie a questi dolcissimi muffin, senza zucchero aggiunto, perfetti per la colazione.

Dolci sì, ma senza zucchero bianco!
È la promessa mantenuta da questi dolcissimi muffin alla ricotta e mele con frutta secca e cannella. Consumali a **colazione** per un dolce inizio di giornata e abbinali a un fresco estratto di verdura e frutta (trovi la ricetta qui sotto) con tante fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti
(per 8 muffin)

150 g di polpa grattugiata di mele Passo dopo Passo Despar
130 g di ricotta Despar Vital
130 g di farina integrale di grano tenero
80 g di latte intero Bio,Logico Despar
40 g di olio extra vergine di oliva delicato Bio,Logico Despar
1 uovo Passo dopo Passo Despar
2 cucchiai di frutta secca mista non salata Bio,Logico Despar (noci, mandorle, nocciole, pistacchi)
1 cucchiaio di miele di castagno Despar Premium
1 cucchiaino di cannella in polvere Despar
mezza bustina di lievito per dolci (8 g)

Procedimento
1. Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, lievito, frutta secca tritata e cannella.
2. In un'altra ciotola riunisci ricotta, uovo, olio, miele e latte.
3. Aggiungi al secondo composto la mela grattugiata, quindi unisci tutto agli ingredienti secchi mescolando bene.
4. Riempi gli stampini da muffin con l'impasto fino a un centimetro dal bordo.
5. Inforna a 170° C in modalità statica per 25 minuti (fai la prova dello stuzzicadenti e prolunga la cottura per qualche minuto se l'impasto risultasse umido).
6. Lascia raffreddare prima di togliere dagli stampini.

ESTRATTO DI SPINACI, RUCOLA, MELA E LIMONE

Ingredienti
(per 1 bicchiere)

50 g di spinaci
50 g di rucola Era Ora Despar
1 mela e mezza Passo dopo Passo Despar
un quarto di limone

Procedimento
Lava e monda la verdura e la frutta. Sbuccia il limone. Introduci nell'estrattore gli spinaci, la rucola, per ultimi la mela a fette e il limone, quindi aziona.