

Muffin alle carote e cioccolato

Dolci e soffici: questi muffin alle carote sono perfetti per una merenda primaverile. È una ricetta per i bambini che piace anche ai grandi!



Da dolce di recupero a vera bontà conosciuta in tutto il mondo: la storia del **muffin** è davvero particolare. **Nasce nel '700** come **dolce della servitù**, creato con avanzi di pane, biscotti o frutta ma dopo quasi un secolo anche le altre classi sociali scoprono la bontà di questo soffice dolcetto. Il successo è immediato e trasforma il muffin in uno **street food** venduto dai **Muffin Men** (letteralmente, "uomini dei muffin").

La ricetta di questi dolcetti è **sana e ricca di gusto**: le **carote** e il **miele** regalano dolcezza, come avveniva negli antichi dolci del Medioevo e il **cioccolato fondente** rende

questi muffin ancora più golosi. Sarà una ricetta perfetta **per accontentare i bambini** ma anche i più grandi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti

(per 12 muffin)

250 g di carote Passo dopo Passo Despar

80 g di olio extra vergine di oliva D.O.P. Garda Orientale Despar Premium

100 g di succo di arancia

100 g di farina di mandorle

100 g di miele d'acacia Despar Premium

2 uova Bio,Logico Despar

200 g di farina integrale di grano tenero

50 g di cioccolato fondente 70% Despar Premium

16 g di lievito in polvere per dolci

Procedimento

1. Inserisci le carote grattugiate in un mixer con il succo d'arancia, il miele e l'olio. Frulla sino a ottenere una crema.
2. Aggiungi le uova all'impasto e mescola bene, aggiungi le farine, il lievito e il cioccolato tritato a pezzettoni.
3. Mescola ancora e versa il composto in stampini di carta e inforna a 170° C per 25 minuti. Prima di sfornare fai la prova dello stecchino (se esce asciutto, i muffin sono pronti).