

Muffin di avena, mela e curcuma

Una ricetta perfetta prima di una bella corsa o una passeggiata: muffin con avena!



Uno **spuntino facilissimo da preparare** e perfetto per fare il pieno di energie prima di una bella sessione di sport! Questi **muffin a base di avena, mela e curcuma** sono una vera delizia, non ti resta che provarli.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti (per 6 muffin)

90 g di fiocchi di avena Despar Vital

Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

Mezza mela Passo dopo Passo Despar

1 banana e mezza

90 g di bevanda vegetale a scelta

2 cucchiaini di pinoli

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:

1. Taglia le mele in piccoli cubetti e schiaccia la banana con una forchetta.
2. Mischia tutti gli ingredienti in una ciotola (lasciando da parte un po' di mela tagliata) e amalgama bene.
3. Versa il composto in stampi da muffin e aggiungi qualche pezzetto di mela come guarnizione. Cuoci in forno ventilato a 160 °C per 35 minuti circa.