

**Muffin alla barbabietola ,
yogurt di soia e cacao, cotti
in friggitrice ad aria**



*Muffin alla
barbabietola , yogurt
di soia e cacao, cotti
in friggitrice ad aria*

VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG





*Muffin alla barbabietola,
yogurt di soia e cacao, cotti
in friggitrice ad aria*



VIAGGI & ASSAGGI FELICI.BLOG

*Muffin alla
barbabietola, yogurt
di soia e cacao, cotti
in friggitrice ad aria*



Si possono creare dolci più sani, meno grassi, perché non provare?

E vi assicuro che si possono chiamare dolci ed essere

all'altezza delle aspettative.

Mangiare dei piatti tristi, a cui è stata tolta anche l'anima...non fa per me!

Questi dolcetti meritano di essere provati perché sono morbidi

cioccolatosi

belli gonfi

leggeri

Se c'è un ingrediente particolare che mi ha sempre affascinato in cucina è la barbabietola.

Ne adoro profumo, sapore e consistenza ma soprattutto la trovo un geniale regalo che la natura ci ha donato per permetterci, con originalità e sapore, di colorare i nostri piatti.

E che colore!!! Bello, acceso, declinabile in varie sfumature!

Stavolta l'ho abbinata al cacao. Mamma mia che delizia!!! E per aggiungere goduria globale ho unito altri 2 ingredienti che letteralmente adoro: la farina integrale e lo yogurt di soia.

Il risultato sono questi muffin vegani, golosi e sani, che si preparano davvero in un attimo. E così in 10 minuti potrai portare in tavola una dolce parentesi salutare, profumatissima e gustosa. L'unico accorgimento che ti lascio è di raddoppiare le dosi: sono troppo buoni, non ne avrai mai abbastanza ☐ Enjoy ♥

La barbabietola rossa è ricca di sali minerali (sodio, calcio, potassio, ferro, magnesio e fosforo), e vitamine (A, C e B). E' composta prevalentemente da acqua e fibre, ed è considerata un ortaggio non molto calorico, infatti quella cotta contiene per 100gr 43 calorie mentre cruda ancora di meno, solo 19 calorie!

Ingredienti per 8 muffin

- 100 g farina integrale bio
- 50 gr di fecola di patate
- **50 gr yogurt di soia (se vuoi farlo in casa in fondo all'articolo trovi la mia ricetta)**
- 50 ml di latte di soia (se vuoi farlo in casa in fondo all'articolo trovi la mia ricetta)
- 100 gr di barbabietola lessata
- 1 banana matura
- 20 g olio di cocco o di semi
- 1/2 bustina lievito per dolci vegan (8 gr)
- 1/2 cucchiaino bicarbonato
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 20 g cacao amaro
- **150 g burro di mele (in fondo all'articolo la mia ricetta se vuoi farlo in casa)**
- 60 g eritritolo
- 1 pizzico di sale rosa dell'himalaya

Istruzioni

1. Frulla la barbabietola tagliata a pezzettini con il latte di soia e l'eritritolo fino ad ottenere una crema omogenea.
2. In una ciotola unisci banana schiacciata , burro di mele , lo yogurt di soia, l'olio, la crema di barbabietola ed amalgama bene il composto aiutandoti con la frusta elettrica (o con quella a mano).
3. Setaccia in un'altra ciotola tutti gli ingredienti secchi e mescolali bene così che il lievito si distribuisca in modo uniforme.
4. Unisci gli ingredienti liquidi ai secchi mescolando con un cucchiaino sempre mescolando.
5. Versa il composto negli stampi da muffin riempiendoli per poco più di metà.

COTTURA

1. FORNO : Cuocete per circa 30 minuti A 180 ° FORNO STATICO . Poi, fate raffreddare i muffin prima di estrarli
2. FRIGGITRICE AD ARIA : **a 165° C per 10 minuti circa**, qui trovate la friggitrice in mio possesso se volete acquistarla.

La barbabietola dona ai dolci un sapore particolare ma delicato, e li rende soffici e umidi anche per parecchi giorni.

Per renderli più golosi e carini io li ho decorati con la panna, ribes , lamponi e mirtilli(per la panna montata trovate le mie ricette in fondo all'articolo (cocco e soia)ed infine spolverati con cocco rapè

[" YOGURT DI SOIA CON ESSICCATORE "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/15/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>

[" PANNA DI SOIA "](#)

[PANNA DI COCCO MONTATA](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/11/panna-di-cocco-montata/>

[BISCOTTI MORBIDI ALLE MELE, ZENZERO, COCCO E GOCCE DI CIOCCOLATO, SENZA ZUCCHERO CON BURRO DI MELE AUTOPRODOTTO in](#)

[friggitrice ad aria](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/26/biscotti-morbidi-alle-melezenzerococco-e-gocce-di-cioccolato-senza-zucchero-con-burro-di-mele-autoprodotto-in-friggitrice-ad-aria/>

[" LATTE DI SOIA "](#)