

# Soledad

**DOLCI BIO - GATTI - VIAGGI - COMMERCIALISTA**

DOLCI BIO ♦ MUFFIN E CUPCAKE

## **MUFFIN DI FARINA DI GRANO KHORASAN KAMUT CON MANGO PROFUMATO AL CARDAMOMO BIO**

*written by Blogger* | 06/07/2016



Il grano Khorasan Kamut è coltivato solo in modo biologico e non è geneticamente modificato. E' molto digeribile ed assimilabile, le persone che non tollerano il grano tradizionale a causa di reazione allergiche, possono consumare questo cereale senza avere problemi. Contiene comunque glutine. Con l'uso della farina di grano Khorasan Kamut, ho realizzato questi muffin dall'aspetto molto solare che ricordano i profumi e i sapori delle vacanze. ... Sapori particolari, intensi ma allo stesso tempo morbidi

Ti serve

120 g farina di grano Khorasan Kamut bio

120 g zucchero di canna bianco bio

120 g burro bio

2 uova bio

1 limone bio (buccia)

1 cucchiaino lievito vanigliato bio

2 fette di mango fresco bio

3 baccelli di cardamomo bio

1 pizzico di sale bio

Lavora bene a crema il burro con lo zucchero con l'aiuto delle fruste elettriche, finché non diventa morbido e cremoso, aggiungi un uovo alla volta, metti il pizzico di sale, la farina con il lievito vanigliato e amalgama bene. Aggiungi la buccia di limone e i semini di cardamomo estratti dal baccello e incorpora bene il tutto. Prendi uno stampo da muffin da dodici pezzi, inserisci i pirottini di carta, versa l'impasto in ognuno in modo equo. Aggiungi il mango tagliato a dadini abbastanza piccoli e inforna a 180° per 24 minuti. Estrai e lascia raffreddare, puoi ricoprire leggermente di zucchero a velo bio la superficie dei muffin.

Nella foto seguente muffin assortiti tutti di farina di grano Khorasan Kamut

