

Muffin chetogenici ai mirtilli (dose grande da conservare)

Ingredienti (12 muffin)

- 240 g farina di mandorle **finissima**
- 80 g eritritolo oppure allulosio
- 4 uova **a temperatura ambiente**
- 120 g burro fuso
- 120 g panna fresca
- 160 g mirtilli freschi
- 2 cucchiaini lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- scorza di limone (facoltativa)

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 20–25 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 muffin

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a **180°C**.
2. In una ciotola sbattere **uova e dolcificante** fino a ottenere un composto leggermente spumoso.
3. Aggiungere **burro fuso e panna** e mescolare bene.
4. Unire **farina di mandorle, lievito e sale** e mescolare fino a ottenere un impasto cremoso e omogeneo.
5. Incorporare delicatamente **i mirtilli**.
6. Distribuire l'impasto negli stampi da muffin riempiendoli per circa **¾ della loro capacità**.
7. Cuocere in forno per **20–25 minuti**, finché la superficie diventa dorata.
8. Lasciare raffreddare completamente prima di toglierli dagli stampi.

Consistenza

I muffin risultano **soffici, leggermente umidi e morbidi all'interno**.

I mirtilli creano piccole zone più aromatiche e succose che rendono ogni morso ricco di sapore.

Metodo tecnico

La **farina di mandorle finissima** permette di ottenere una struttura più uniforme e delicata.

Il burro e la panna mantengono l'impasto morbido anche dopo la cottura, evitando che i muffin risultino asciutti.

L'uso di ingredienti **a temperatura ambiente** aiuta l'impasto a legarsi meglio e garantisce una consistenza più soffice.

Conservazione

Questi muffin sono perfetti da preparare in anticipo.

- **Frigorifero:** fino a 4 giorni in contenitore chiuso
- **Freezer:** fino a 2 mesi

Per gustarli al meglio è possibile:

- lasciarli scongelare a temperatura ambiente oppure
- scaldarli per **1–2 minuti in forno o friggitrice ad aria.**

Torneranno morbidi come appena fatti.

Intera ricetta

- Calorie: circa **2300 kcal**
- Carboidrati netti: circa **24 g**
- Proteine: circa **72 g**
- Grassi: circa **200 g**

Per 1 muffin

- Calorie: circa **190 kcal**
- Carboidrati netti: circa **2 g**
- Proteine: circa **6 g**
- Grassi: circa **16 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica

