

# Muffin allo yogurt con marmellata morbida nell'impasto

## soffici, leggermente umidi e deliziosi

Questi muffin sono morbidi, soffici e molto piacevoli da mangiare. La marmellata in questa ricetta non viene aggiunta per creare un cuore netto e separato, ma soprattutto per dare più sapore, più morbidezza e una nota fruttata che rende questi muffin ancora più golosi. In cottura può restare in parte più concentrata in un punto oppure distribuirsi leggermente nell'interno, creando un effetto variegato molto bello.

## Ingredienti

### Versione principale allo yogurt – per 12 muffin

- 2 uova medie
- 170 g di yogurt greco intero bianco senza zuccheri
- 90 g di farina di mandorle
- 24 g di fibra di avena
- 12 g di farina di cocco
- 45 g di eritritolo a velo
- 25 g di burro fuso
- **oppure 20 g di olio delicato**
- 10 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico abbondante di sale
- 60 g circa di marmellata chetogenica

### Variante più ricca yogurt e mascarpone – per 12 muffin

- 2 uova medie
- 170 g di yogurt greco intero bianco senza zuccheri
- 40 g di mascarpone
- 95 g di farina di mandorle
- 26 g di fibra di avena
- 12 g di farina di cocco
- 48 g di eritritolo a velo
- 25 g di burro fuso
- **oppure 20 g di olio delicato**
- 10 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico abbondante di sale
- 60 g circa di marmellata chetogenica

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 18-22 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 12 muffin
- **Peso stimato di 1 muffin:** circa 40-45 g
- **Stampo consigliato:** stampo da 12 muffin

## Procedimento

Il procedimento è uguale per entrambe le versioni.

1. Accendi il forno a **170°C statico**.
2. In una ciotola mescola bene tutti gli ingredienti secchi: **farina di mandorle, fibra di avena, farina di cocco, eritritolo, lievito e sale**.
3. In un'altra ciotola unisci le **uova**, lo **yogurt**, il **burro fuso** oppure l'**olio**, e la **vaniglia**.  
Se prepari la variante più ricca, aggiungi qui anche il **mascarpone** e mescola fino a ottenere un composto liscio.
4. Versa il composto umido nei secchi e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lascia riposare l'impasto per **2-3 minuti**.
6. Distribuisci l'impasto negli stampini.
7. Aggiungi la marmellata in più punti, senza cercare per forza un centro preciso: in questa ricetta serve soprattutto a dare gusto e morbidezza.
8. Con uno stecchino o la punta di un cucchiaino fai solo un movimento leggerissimo, giusto per distribuirla appena in alcune zone dell'impasto.
9. Cuoci in forno per **18-22 minuti**, finché i muffin sono gonfi, dorati e asciutti in superficie.
10. Lasciali riposare nello stampo per **5 minuti**, poi trasferiscili su una griglia per il raffreddamento completo.

## Consistenza

L'impasto deve risultare **cremoso, morbido e abbastanza denso**, non liquido e non duro.

Dopo la cottura i muffin devono venire **soffici, leggermente umidi e molto piacevoli da mangiare**. La marmellata può restare più visibile in alcuni punti e meno in altri: è normale ed è proprio questo che li rende più golosi.

## Metodo tecnico

È importante mescolare prima molto bene tutti gli ingredienti secchi in una ciotola separata, così il lievito e le farine si distribuiscono in modo uniforme.

In questa ricetta la marmellata non va pensata come ripieno chiuso e perfetto, ma come parte del gusto finale. Per questo è meglio aggiungerla in modo semplice e naturale, lasciando che in cottura si distribuisca un po' nell'interno del muffin.

Il **burro** dà un gusto un po' più pieno e rotondo.

L'**olio delicato** rende il risultato leggermente più morbido e pratico, soprattutto se vuoi una preparazione ancora più semplice.

## Conservazione

- **A temperatura ambiente:** 1 giorno, ben coperti
- **In frigorifero:** fino a 3 giorni in contenitore chiuso
- **In freezer:** sì, per circa 1 mese

Dopo il frigorifero, lasciali tornare a temperatura ambiente oppure scaldali pochissimi secondi.

## Segreti e trucchi

- Usa **yogurt greco intero** per una consistenza più morbida e piacevole.
- Se scegli la versione con mascarpone, lavoralo bene con yogurt e uova fino a ottenere una crema liscia.
- Non riempire troppo gli stampini.
- Se la marmellata è molto liquida, mettila prima in frigorifero per farla rassodare un poco.
- Se l'impasto ti sembra troppo denso, aggiungi **1 cucchiaino di latte di mandorla** alla volta.
- Se invece ti sembra troppo morbido, aggiungi **1 cucchiaino scarso di farina di mandorle**.
- Se usi uno **stampo in silicone**, considera che può trattenere più umidità e possono servire anche **2-3 minuti in più di forno**.
- Dopo la cottura trasferiscili su una **griglia**, così il fondo non resta umido.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Versione allo yogurt

#### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1370 kcal
- Carboidrati: circa 41 g
- Proteine: circa 56 g
- Grassi: circa 113 g

#### Per 1 muffin

- Calorie: circa 114 kcal
- Carboidrati: circa 3,4 g
- Proteine: circa 4,7 g
- Grassi: circa 9,4 g

**Peso stimato di 1 muffin:** circa 40-45 g

### Versione yogurt e mascarpone

#### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1575 kcal
- Carboidrati: circa 45 g
- Proteine: circa 60 g
- Grassi: circa 133 g

**Per 1 muffin**

- Calorie: circa 131 kcal
- Carboidrati: circa 3,7 g
- Proteine: circa 5 g
- Grassi: circa 11,1 g

**Peso stimato di 1 muffin:** circa 42-46 g

KETOSENZARINUNCE.COM

KETO AMICA