

Muffin salati all'avocado

Muffin morbidi, salati e pratici, perfetti per una colazione keto diversa dal solito. L'avocado entra nell'impasto e dona morbidezza, mentre il formaggio aggiunge sapore senza bisogno di ingredienti troppo pesanti.

Ingredienti

- 180 g polpa di avocado maturo
- 3 uova
- 60 g farina di mandorle
- 20 g fibra di avena oppure fibra di bambù
- 15 g farina di lino dorato
- 8 g lievito istantaneo per salati
- 40 g formaggio a cubetti piccoli, tipo feta, scamorza o emmental
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 3 g sale fino
- pepe q.b.
- erba cipollina q.b.
- 20-30 g acqua o latte di mandorla senza zucchero, solo se serve

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-26 minuti
- Tempo totale: circa 35 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8 muffin
- Porzione consigliata: 2 muffin
- Stampo: stampo da muffin

Procedimento

1. Preriscalda il forno a **175°C statico**.
2. Frulla la polpa di avocado con le uova e l'olio fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di avena o bambù, farina di lino, lievito, sale, pepe ed erba cipollina.
4. Unisci la crema di avocado alle polveri e mescola bene.
5. Aggiungi il formaggio tagliato a cubetti piccoli.
6. Se l'impasto risulta troppo compatto, aggiungi 20-30 g di acqua o latte di mandorla senza zucchero.
7. Lascia riposare 5 minuti.
8. Dividi l'impasto in 8 pirottini da muffin.
9. Cuoci per **22-26 minuti**, finché i muffin sono gonfi, compatti e leggermente dorati.
10. Lascia intiepidire prima di toglierli dallo stampo.

Consistenza

L'impasto deve essere cremoso, denso e morbido, non liquido.

I muffin finali restano soffici, umidi e delicati, con piccoli punti saporiti dati dal formaggio.

☐ Metodo tecnico

L'avocado rende l'impasto morbido e umido. La fibra e il lino aiutano ad assorbire l'umidità e a dare struttura. Per questo è importante lasciar riposare l'impasto qualche minuto prima della cottura.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 2-3 giorni, ben chiusi.

Si possono congelare già cotti. Meglio congelarli singolarmente e poi scaldarli in forno, friggitrice ad aria o padella antiaderente.

Segreti e trucchi

- Usa avocado maturo ma non troppo acquoso.
- Frulla bene avocado e uova, così l'impasto resta uniforme.
- Taglia il formaggio molto piccolo.
- Non mangiarli bollenti: appena intiepiditi hanno consistenza migliore.
- Per colazione, 2 muffin sono la porzione più equilibrata.
- Se l'impasto sembra troppo denso, aggiungi poca acqua alla volta.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 30-34 g
- Proteine: circa 45-50 g
- Grassi: circa 95-105 g
- Calorie: circa 1120-1200 kcal

Per 1 muffin

- Carboidrati: circa 3,8-4,3 g
- Proteine: circa 5,5-6,3 g
- Grassi: circa 12-13 g
- Calorie: circa 140-150 kcal

Per 2 muffin

- Carboidrati: circa 7,5-8,5 g
- Proteine: circa 11-13 g
- Grassi: circa 24-26 g
- Calorie: circa 280-300 kcal

Perfetti per una colazione salata keto, anche da preparare in anticipo e tenere pronti in frigorifero.

- © Keto senza rinunce – Keto Amica
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.