

Muffin al cioccolato

Ingredienti per 12 muffin

190g di farina di farro
25 g di farina di cocco
2 cucchiaini di lievito
2 cucchiaini di cacao
50 g di mandorle macinate
100g di zucchero Gulamerah di Bali
125g di olio di cocco (liquido)
3 uova
180g di cioccolato fondente a pezzetti
125ml di latte



Preparazione

Miscelate la farina, il lievito, il cacao e le mandorle. Quindi aggiungete lo zucchero, l'olio e le uova, mescolando in continuazione. Unite al composto ottenuto i pezzetti di cioccolato ed il latte, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate il composto nei stampini per muffin e fate cuocere in forno per 15-20 min a 180°C. Una volta raffreddati, potete impreziosire i muffin cospargendoli con zucchero Gulamerah di Bali oppure con pezzetti di patatine di cocco Sweet Mascobado.

Cocco Praline

Ingredienti per 35 praline

150g di fiocchi di avena
80g di mandorle, nocchie, noci a pezzetti
100g di cioccolato fondente
3 cucchiaini di olio di cocco
3 cucchiaini di acqua tiepida
60g di scaglie di cocco
zucchero a velo

Preparazione

Mescolate insieme tutti gli ingredienti, realizzate le piccole palline ed immergetele nello zucchero a velo fino a ricoprirle completamente.



Torta di mele

Ingredienti

300g di farina di farro
1 cucchiaino di lievito in polvere
150g di zucchero greggio di canna
1 cucchiaino di zucchero vanigliato
100g di olio di cocco (liquido)
3 uova
se necessario: 3-5 cucchiaini di acqua
circa 4/5 mele medie

Preparazione

Infarinate lo stampo per la torta. Mescolate la farina con il lievito e setacciate insieme. Sbatte le uova con lo zucchero e l'olio di cocco liquido fino ad ottenere una crema. Aggiungete la farina al composto, mescolate bene e aggiungendo l'acqua se necessario, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versate l'impasto nello stampo per torta. Sbucciate le mele e tagliatele a spicchi.

Appoggiate gli spicchi sull'impasto e premeteli delicatamente. Cuocete in forno per circa 40 minuti a 180°C.



Muffin salati senza glutine

Ingredienti per 6 muffin

3 uova
2 cucchiaini di olio di cocco (liquido)
1 cucchiaino di sale
1 spicchio d'aglio tagliato a pezzetti
3 cucchiaini di farina di cocco
50g di formaggio (uno dal gusto deciso)
60g di prosciutto cotto tagliato a cubetti

Preparazione

Mescolate le uova, l'olio di cocco, il sale e l'aglio ed infine aggiungete la farina fino ad ottenere un impasto omogeneo. Mescolatevi il formaggio a pezzetti ed il prosciutto cotto ed infine versate l'impasto nelle forme di muffin. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 min.

Suggerimento: al posto del formaggio mettete dei pezzetti di ananas!

