

Muffin di carote con farina di ceci al timo



INGREDIENTI

Ingredienti per 6 muffin

- *gr. 200 di carote*
- *gr. 100 di farina di ceci*
- *ml. 250 di latte di mandorla*
- *gr. 50 di mandorle bianche tritate*
- *timo*
- *sale marino integrale*
- *olio evo*
- *un pizzico di bicarbonato*

PROCEDIMENTO

In una ciotola di vetro mettete la farina di ceci, il latte di soia, un pizzico di sale, mescolate bene e lasciate riposare per una notte.

In una padella mettete un cucchiaio di olio evo, aggiungete le carote precedentemente pulite lavate e tagliate a mezza luna; insaporite con un pizzico di sale, aggiungete il timo e fatele stufare per una ventina di minuti.



Muffin di carote con farina di ceci al timo



PROCEDIMENTO

In un mixer versate le carote, aggiungete le mandorle tenendone da parte una manciata per guarnire e frullate; unite all'impasto preparato la sera prima con la farina di ceci, aggiungete un pizzico di bicarbonato e mescolate bene con una frusta.

Versate l'impasto nelle formine per i muffin e infornate a forno ventilato preriscaldato a 180° per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare e servite su un vassoio spolverando i muffin con la mandorla tritata messa da parte.

Per dare maggiore sapore, potete aggiungere del pomodoro secco, capperi e olive.

n.b. Si suggeriscono ingredienti di provenienza biologica

