

Muffin



Questi morbidi e profumati dolcetti sono un ottimo dessert che noi proponiamo nella versione senza zucchero e senza burro ma con tanta bontà.



PORZIONI
6



PREPARAZIONE
10 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



COTTURA
25 MINUTI

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 292 KCAL / 48 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

125 g di yogurt magro a temperatura ambiente
125 g di farina 00
1 uovo a temperatura ambiente
22 gocce di Diete.Tic o
11 maxi gocce (confezione spray)
50 ml di olio di semi
1 limone non trattato
8 g di lievito per dolci
2 cucchiaini di scaglie di cocco

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	168 kcal
Carboidrati	17,2 g
di cui zuccheri	1,3 g
Grassi	9,7 g
di cui saturi	1,8 g
Fibre	0,5 g
Proteine	4,2 g

STEPS



1.

In una ciotola mescolate con una frusta le uova con Diete.Tic fino ad ottenere un composto spumoso.



2.

Unite l'olio, lo yogurt e la scorza di limone grattugiata. Incorporate adesso il lievito e la farina setacciati e mescolate il tanto che basta con una spatola.



3.

Suddividete il composto all'interno di 6 stampini da muffin imburattati e infarinati, riempiendoli per tre quarti.



4.

Cospargete con le scaglie di cocco e cuocete nel forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti. Sfornate e fate raffreddare completamente prima di servire.