Ingredienti
200 g di farina integrale
1 uovo
100 ml di succo d'arancia
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
80 g di zucchero di canna
1 tazzina di olio di semi
1 pera sbucciata e tagliata a pezzetti piccoli

Preparazione
In una ciotola mescoliamo uovo, zucchero ed olio. Poi aggiungiamo la farina e mescoliamo, ammorbidiamo con il succo d'arancia e mescoliamo. Infine bicarbonato e pera e mescoliamo, sempre con uno sbattitore elettrico.
Versiamo negli stampini per ciambelline (io ne ho usati alcuni in silicone) ed inforniamo a temperatura media per circa 15-20 minuti e fino al superamento della prova dello stecchino.
Quindi sforniamo e lasciamo riposare prima di toglierli dagli stampi e serviamo.
Buonissimi per una colazione gustosa e leggera, ottimi per una merenda con il buco.