Ingredienti per 8 muffin
200 g di farina integrale
85 g di zucchero di canna
30 g di olio di semi
20 g di latte di riso
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
8 cucchiaini di marmellata di fichi biologica

Preparazione
In una ciotola mescoliamo con uno sbattitore elettrico (o in una planetaria) olio e zucchero, aggiungiamo piano piano una parte del latte di riso e mescoliamo ancora. Aggiungiamo la farina e mescoliamo e dopo aggiungiamo il resto del latte mescolando sempre.

L'impasto non deve risultare troppo duro (ma neanche troppo liquido).

Quindi il bicarbonato e mescoliamo ancora.

Dividiamo quindi il nostro impasto nei pirottini per i muffin (io ho utilizzato quelli in silicone) e poi sopra ogni muffin versiamo un cucchiaino di marmellata di fichi (che dolcemente e lentamente, durante la cottura affonderà).

Inforniamo a fuoco medio-basso per 15-20 minuti e finché non si dorerà leggermente la superficie dei nostri muffin.

Adesso sforniamo e togliamo dai pirottini solo dopo aver fatto intiepidire (altrimenti ci ustioniamo!).

Serviamo a merenda con un buon té, a colazione con un'ottima tisana o con u buon caffé.

Come merenda per i bimbi a scuola (o in ufficio per i bimbi più grandi!) è fantastico: leggero, buono, dolce al punto giusto e cruelty free!