

Ingredienti x 6 muffin
180 g di farina di farro integrale
85 g di zucchero di canna
La scorza di un limone bio grattugiata
70 ml di latte di kefir
30 ml di latte
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Preparazione
In una ciotola mescoliamo con uno sbattitore elettrico il latte di kefir con lo zucchero. Aggiungiamo quindi la scorza di limone e mescoliamo ancora. Quindi aggiungiamo la farina di farro integrale e mescoliamo. L'impasto si indurirà quindi ammorbidiamo con il latte, versandolo poco per volta, mescolando dolcemente. Infine aggiungiamo il bicarbonato di sodio e mescoliamo. Dividiamo l'impasto negli stampi per muffin (a me ne son venuti 6 medio-grandi). Inforniamo per 15-20 minuti e comunque sempre dopo il superamento della prova dello stecchino, sforniamo.
Attendiamo qualche minuto prima di toglierli dagli stampi e serviamo.
Conservati in un contenitore ermetico si mantengono bene anche per 4 giorni.

Profumati, delicati e leggeri. Ideali per colazioni, merende e spuntini!