

Ingredienti
180 g di farina integrale
85 g di zucchero di canna
2 cucchiaini di miele
La scorza di un limone bio grattugiata
150 ml di yogurt di capra (ma va bene anche yogurt classico)
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

Preparazione
In una ciotola mescoliamo con uno sbattitore elettrico lo zucchero con lo yogurt e il limone, insieme al miele.
Poi aggiungiamo la farina e mescoliamo. Infine il bicarbonato e mescoliamo ancora.
Dividiamo l'impasto negli stampi per i muffin e inforniamo per 10-15 minuti a fuoco medio e controllando di tanto in tanto.
Quindi sforniamo e lasciamo intiepidire prima di togliere dagli stampi.
Ecco pronto un dolce leggero, gustoso e nutriente, ideale per merenda e colazione ma perfetto anche per uno spuntino.