

Ingredienti per 5 muffin medi o 4 grossi
50 g di margarina di soia
60 g di zucchero di canna
1 cucchiaio di marmellata di arance
150 di farina di farro bianca (io ho usato quella ottima macinata a pietra di Prometeo Urbino che ha ottime qualità nutrizionali http://www.prometeourbino.it/monlis/)
4 cucchiai di yogurt bianco
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 pera sbucciata e tagliata a fettine sottili

Preparazione
In una ciotola mescoliamo con uno sbattitore elettrico la margarina con lo zucchero e la marmellata, fino ad ottenere una crema omogenea. Poi aggiungiamo la farina di farro e il nostro impasto sarà più duro. Quindi ammorbidiamolo con lo yogurt e aggiungiamo anche il

bicarbonato. Mescoliamo e poi dividiamo l'impasto negli stampi per muffin (io ho usato quelli in silicone), inseriamo le pere a fettine in ogni muffin ed inforniamo a temperatura media per 10-15 minuti (controllando).
Il risultato, una volta cotto e lasciati intiepidire, sarà davvero commovente: un gusto rotondo, leggero e profumato.

E poi, leggendo le informazioni sulla farina usata, sicuramente sappiamo che ci stiamo nutrendo bene, con gusto e in allegria!

Viva il farro! In tutte le sue forme!