

Devo ammettere che a me la zucca non fa impazzire. Quindi non la compro quasi mai

Mi aveva incuriosita però una ricetta trovata su vegolosi.it e così l'ho comprata e ho provato a fare dei muffin di zucca.
Devo dire che il risultato è stato molto molto gradevole in quanto non è troppo dolce ed il gusto è rotondo. Poi è tutto vegan e a basso apporto di grassi quindi è perfetto!
Dopo essermi un po' documentata ho usato per la prima volta il cremortartaro al posto del bicarbonato (e del lievito chimico) e penso che seguiranno tanti altri esperimenti interessanti :-)

Ingredienti
180 g di farina bianca timilia (io ho usato quella dell'azienda Valdibella)
50 g di latte di mandorla (io ho usato quello dell'azienda Valdibella)
200 g di zucca rossa tagliata a dadini (e poi lessata per 5 minuti e strizzata e intiepidita)
10 g di cremortartaro (si tratta di un "lievito" naturale, per info cliccate qui)
50 g di zucchero di canna

50 g di olio di semi
1 cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiaini di crema di bacche di goji (opzionale)

Preparazione
Facilissimo: mettiamo tutto in una ciotola e lavoriamo con uno sbattitore elettrico (o con una planetaria).
Una volta che avremo ottenuto un impasto omogeneo non ci resta che versarlo negli stampi per i muffin ed infornare per circa 25-30 minuti a temperatura media.
Quindi sfornare e lasciare intiepidire prima di togliere dagli stampi e servire.

Ideali per una colazione non troppo dolce ma ricca, e per uno spuntino pomeridiano. Perfetti per un picnic!