

Un pizzico di dolcezza per il tuo **viaggio**



RICETTA:

Muffin ai mirtilli



BEVANDA:

Acqua aromatizzata
allo zenzero

INGREDIENTI

- 200 G DI FARINA DI TIPO 1
- 50 G DI FECOLA DI PATATE
- 50 G DI MANDORLE TRITATE
- 50 G DI COCCO GRATTUGIATO
- 1 CUCCHIAINO DI ACETO
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI
- 200 G DI MIRTILLI
- 60 ML DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DELICATO
- 60 G ZUCCHERO MASCOBADO
- 140 ML DI LATTE

Sciogliere come prima cosa lo zucchero nel latte insieme all'olio. Unire la farina, la fecola, le mandorle tritate, il cocco grattugiato, il lievito e l'aceto. Mescolare per bene e solo all'ultimo aggiungere i mirtilli. Incorporare con delicatezza. Riempire gli stampini con il composto fino a 2/3 e infornare a 180 gradi per 20 minuti.

In viaggio spesso mangiamo male, sicuramente non come a casa nostra. Quando riusciamo, almeno la colazione meglio non acquistarla in giro ma portarsela da casa.

Facciamo allora dei muffin ai mirtilli, che grazie alla loro delphinidina mantengono in ottimo stato il nostro sistema vascolare e possono aiutare la circolazione durante il viaggio in treno o in aereo. Accompagniamoli con acqua aromatizzata allo zenzero, perché in viaggio è importante bere molta acqua (al giorno sempre almeno 2 litri) e lo zenzero ha moltissime proprietà come il gingerolo, che aiuta a ridurre il senso di nausea per chi ne soffre (anche per le donne in gravidanza è un ottimo antinausea). Teniamoci sempre in tasca anche due pezzettini di zenzero disidratato non zuccherato e avremo un pacchetto viaggio perfetto!



MARCO BIANCHI



PER INFOJOBS