



Ricetta per Muffin alla barbabietola (vegano e senza lattosio)



Per 6 persone

Tempo di preparazione: 30 min

Ingredienti:

- 200 g farina di grano tenero RIEPER tipo 00 blu oppure farina per torte RIEPER
- 40 g olio vegetale
- 150 g zucchero
- 1 bustina di lievito in polvere
- ½ baccello di vaniglia
- 1 1/2 Cu cacao (non zuccherato)
- un pizzico sale
- 2-3 Cu di latte vegetale (riso, soia, avena, mandorle)
- 140 g barbabietola (precotta)

Preparazione:

Riscaldare il forno e preparare lo stampo per muffin. Frullare la barbabietola e mescolare con lo

zucchero, la vaniglia, l'olio e un pizzico di sale. Miscelare la farina, il lievito e il cacao e aggiungere al composto. Se necessario, versare un po' di latte vegetale per ottenere un impasto più fluido. Riempire gli stampini a due terzi con l'impasto e infornarli posizionandoli su una griglia sul secondo ripiano.

Tempo di cottura:

Nel forno termoventilato ca. 20 - 25 min a 175°C