

---

## Muffin mele e miele

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

In merito all'abbinamento del miele con i cibi, vista l'ampia varietà floreale, lo troviamo in diverse preparazioni, ad esempio la ricotta con il miele di castagno o un altro miele forte; lo yogurt con miele di alta montagna o di rododendro; le cipolline brasate con miele di timo, le mele al forno con il miele di lavanda; il miele mille fiori o il miele di acacia, dolci e delicati sono anche particolarmente solubili, quindi ottimi come dolcificanti in sostituzione dello zucchero. Per realizzare torte e biscotti si può sostituire lo zucchero con il miele per un massimo di 1/3. Le preparazioni risulteranno più elastiche ed uniformemente dorate e si conserveranno freschi più a lungo. La sostituzione dello zucchero con il miele richiede alcuni aggiustamenti, si dovranno ridurre gli ingredienti liquidi, per l'apporto d'acqua del miele, la temperatura dovrà essere ridotta e prolungato il tempo di cottura, perché il fruttosio caramellizza più facilmente del saccarosio.

**Ingredienti** Per 12 muffin: 1 mela, 2 uova, 300 grammi di farina, 180 cl di latte, 60 grammi di miele mille fiori, 60 grammi di burro, 3 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di cannella, 1 bicchierino di Marsala, 1 bustina di lievito per dolci, 2 cucchiaini di mandorle, 1 pizzico di sale, poco zucchero a velo.

**Preparazione** Scaldare il forno a 180°C. In una terrina sbatte le uova con lo zucchero, unire un pizzico di sale, la farina setacciata, la cannella in polvere, versare a filo il latte ed amalgamare con cura. In un pentolino sciogliete 50 grammi di burro con il miele a fuoco bassissimo mescolando di continuo finché il composto sarà liscio, quindi toglierlo dal fuoco e versarlo nel composto. Terminare unendo le mele tagliate a dadini che avrete bagnato con del Marsala. In un bicchiere con un dito di latte far sciogliere il lievito e versarlo nella terrina. Spennellare con il rimanente burro fuso gli stampini e distribuire l'impasto in essi; riempiendo per i 3/4 gli stampi. Spolverizzare la superficie con delle scaglie di mandorle e premere un po' per mescolarle all'impasto. Infornare per circa 25-30 minuti finché i dolci saranno ben coloriti e gonfi ed infilando uno stecchino al centro di un muffin non ne uscirà pulito. Prima di togliere i muffin dagli stampini farli raffreddare. Servirli in pirottini di carta e spolverare con zucchero a velo. Cristina Orlandi [www.cosacucino.it](http://www.cosacucino.it)