

# Muffins integrali alle noci

## INGREDIENTI:

300 gr di farina integrale,  
130 gr di zucchero di canna,  
2 cucchiaini colmi di orzo solubile,  
1 cucchiaino di cannella in polvere,  
1 bustina di lievito,  
semi di 1 bacca di vaniglia o 1 bustina di vanillina,  
100 gr di granella di noci,  
1 pizzico di sale,  
2 uova grandi,  
2 cucchiaini di miele,  
150 ml di latte,  
100 ml di olio.

Preparare 2 ciotole.

In una mettere la farina integrale, zucchero di canna, l'orzo solubile, la cannella, il lievito, la granella di noci, i semi della bacca di vaniglia e il pizzico di sale e mischiarli tutti per bene.

Nell'altra sbattere le uova con il miele, il latte e l'olio.

Quando il composto di uova è ben amalgamato metterlo dentro a quello di farina e senza mescolare troppo amalgamare il composto.

Una volta pronto riempire i pirottini o direttamente gli stampini da muffins per i 2/3 e metterli in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20'.

Lasciarli raffreddare e servire.