

Muffin di Zucca, Farina di Ceci e Noci Pecan

Sommario



- [Muffin di Zucca, Farina di Ceci e Noci Pecan](#)
 - [Ingredienti:](#)
 - [4 cucchiaini farina di ceci 250 gr polpa di zucca 1 pezzetto di porro sale 1 presa di timo ghee o burro per la teglia olio evo 20 gr di parmigiano grattugiato 1 uovo pane grattugiato per la doratura mezzo bicchiere di latte o bevanda vegetale non zuccherata mezzo cucchiaino di Bicarbonato succo di mezzo limone limone 1 presa di noci pecan 50 gr di speck](#)
 - [Procedimento:](#)
 - [Mondare la zucca e farla a pezzetti. Versare nella teglia, con olio, porro, timo e speck. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e chiudere con un coperchio, cuocere affinché la zucca non risulti tenera. Trasferire in una contenitore capiente, assieme alla farina di ceci, l'uovo, noci pecan, parmigiano grattugiato, bicarbonato, limone e frullare tutto. Imburrare la teglia, cospargere di pangrattato e versare l'impasto, cospargere di pangrattato, parmigiano grattugiato e ghee. Preriscaldare il forno per 10 minuti e cuocere in forno a 180° per 25 minuti.](#)
 - [Buon Appetito ☐](#)
 - [Articolo di Daniela Di Leo Naturopata ed Insegnante di Yoga](#)



Ingredienti:

4 cucchiaini farina di ceci
250 gr polpa di zucca
1 pezzetto di porro
sale
1 presa di timo
ghee o burro per la teglia
olio evo
20 gr di parmigiano grattugiato
1 uovo
pane grattugiato per la doratura
mezzo bicchiere di latte o bevanda vegetale non zuccherata
mezzo cucchiaino di Bicarbonato
succo di mezzo limone limone
1 presa di noci pecan
50 gr di speck

Procedimento:

Mondare la zucca e farla a pezzetti. Versare nella teglia, con olio, porro, timo e speck.

Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e chiudere con un coperchio, cuocere affinché la zucca non risulti tenera.

Trasferire in una contenitore capiente, assieme alla farina di ceci, l'uovo, noci pecan, parmigiano grattugiato, bicarbonato, limone e frullare tutto.

Imburrare la teglia, cospargere di pangrattato e versare l'impasto, cospargere di pangrattato, parmigiano grattugiato e ghee.

Preriscaldare il forno per 10 minuti e cuocere in forno a 180° per 25 minuti.

Buon Appetito ☐

Articolo di Daniela Di Leo
Naturopata ed Insegnante di Yoga