

Muffins croccanti alla pera, per una colazione very slow...



Credo non ci sia niente di più piacevole che svegliarsi col profumo di qualcosa di dolce che cuoce nel forno...spesso mi piace fare qualche sorpresa del genere ai miei cari, stupendoli al loro risveglio con una golosità fatta con le mie mani!

I dolcetti che di solito preparo sono molto semplici, ma ci

metto tutto il mio cuore..mi piace far star bene chi amo, e a volte basta davvero così poco...come questi muffins, per esempio: croccanti, leggeri, sani.

Ho preso spunto da una ricetta di Bill Granger. [Questo suo libro](#) mi piace davvero tantissimo!

“Cucinare in relax” è il sogno di chiunque...e trovo che con un po' di buona volontà sia facilmente realizzabile. Basta davvero poco; innanzitutto bisogna ritagliarsi un attimo di pace e di tranquillità in casa, trovare il momento giusto e la ricetta giusta, poi mettersi in piena libertà e sperimentare. Io lo trovo anche molto gratificante ed appagante...qualcuno è d'accordo con me?!

E poi il sorriso e la sorpresa dei vostri cari, una volta alzati dal letto, nel vedere pronta una tavola imbandita per la colazione...beh, quello non ha prezzo...

Se volete anche voi fare a chi amate, una sorpresa golosa, dolce ma leggera...beh, seguitemi e vi spiegherò come fare!



Ingredienti:

(con qualche variante rispetto alla ricetta del libro)

125 gr farina auto lievitante per me [Molino Rossetto](#)

60 gr farina integrale biologica per me [Molino Rossetto](#)

1 cucchiaino scarso cannella in polvere

60 gr fiocchi d'avena

140 gr zucchero di canna per me [Demerara Waves of sugar](#)

2 uova

100 ml olio vegetale, per me [Isio 4](#)

175 gr yogurth greco 2%

2 piccole pere coscia

10-12 noci pecan tritate grossolanamente



Ciotola, utensili e stampo per muffins [Lagostina](#), linee [Virtuosa](#) e [I cuccinieri](#)

Preparazione:

Riscaldare il forno a 180° e rivestire uno stampo da 12 muffins con i pirottini di carta o con della carta forno fatta a rettangoli.

Setacciare le farine con la cannella in una capiente ciotola, unire i fiocchi d'avena e 90 gr dello zucchero di canna,

mescolando il tutto; create una fontana al centro.
Sbattete le uova con lo yogurth e l'olio, poi versate il composto nella fontana in mezzo agli ingredienti asciutti, mescolando sino ad amalgamare appena. Incorporate la pera a pezzetti facendo attenzione a non mescolare troppo, quindi versate il tutto negli stampini.

Per preparare lo strato croccante, mescolate le noci pecan spezzettate con lo zucchero di canna rimasto e cospargete la superficie dei muffins.



Infornate per 20-25 minuti affinchè prendano un bel colore dorato. Sfornate e lasciate intiepidire...

Preparate una tazza di latte...una macedonia, del the e dei cereali...apparecchiate la tavola, magari con un bel fiore fresco, se l'avete...qualche marmellata o confettura profumata, un buon miele.

Svegliate la vostra famiglia...

E poi godetevi la colazione, assaporandola pian piano, insieme

a chi più vi sta a cuore. In totale relax. Senza guardare l'orologio...

Buon risveglio!



E se volete dedicarvi un week end di totale benessere, beh, andate a guardare [qua](#): ci sono ancora posti liberi...potete ancora approfittare per trascorrere delle giornate all'insegna dello star bene. Ci sarò anche io...
...ed anche il grande Simone Rugiati!

Con affetto, alla prossima!

Simona