

Muffins al succo di carota, cioccolato e pistacchi



Cucchiaino [Easy life design](#)

Gradite un dolcetto...buono, buono buono?!
Buono in tutti i sensi...buono perché leggero ed ottenuto da ingredienti naturali, sani ed equilibrati.

Ultimamente sono un po' fiacca e stanca...questa primavera che non decolla, questo tempo così grigio e uggioso, un pò di

pensieri che affollano la mia mente e il mio cuore mi hanno tolto un po' la voglia di pasticciare...quindi devo dire che la riuscita di questi muffins mi ha anche stupita...ero partita un po' titubante sul risultato ed invece...voilà,

deliziosi! Dei dolcetti friabili, particolari e profumati, adatti ad una colazione o a una merenda golosa ma salutare...se per caso vi venisse voglia di mangiarne anche uno in più...beh, diciamo che non dovrete sentirvi tanto in colpa, dai!

La ricetta l'ho estrapolata dal numero di gennaio di Cucina naturale, numero che mi aveva particolarmente conquistata per le belle e buonissime idee adatte alla merenda sana dei nostri ragazzi.

Come al solito poi io rielaboro e modifico un po' il tutto, e devo dire che in questo caso ciò che ho creato mi ha particolarmente soddisfatta.

Voglio dedicarli, anche se solo virtualmente, a dei ragazzi davvero speciali.....

...agli amici dell'[associazione italiana Niemann Pick](#) onlus, che ho avuto modo di conoscere ed ai quali sono legata da un profondo affetto e rispetto; anche quest'anno voglio dare il mio piccolo contributo dedicando un pochino del mio piccolo spazio anche a loro e alle loro attività.

Ragazzi davvero fantastici che non perdono la voglia di combattere e di sorridere alla vita, e da cui credetemi, c'è molto da imparare...



**DONA IL TUO
5 x 1000!**

aiutaci a sostenere la ricerca
contro le **malattie rare...**

Le malattie di Niemann Pick

La malattia di Niemann Pick ("NPD" - Niemann Pick Disease) è in realtà un termine che identifica un gruppo di malattie che interessano il metabolismo e che sono causate da mutazioni genetiche specifiche. Le tre forme più comunemente riconosciute sono I, II, A, B e C.

Niemann Pick Tipo "A" e "B"

Il tipo "A" è una malattia neurologica grave che il più delle volte conduce alla morte fra i 2 e i 4 anni di età.

Il tipo "B" è una forma intermedia che ha scarse compromissioni neurologiche per cui i soggetti possono sopravvivere fino alla tarda infanzia o nell'età adulta.

Niemann Pick Tipo "C"

Il tipo "C" è una malattia a compromissione neurologica, insorge solitamente tra i 4 ed i 10 anni di età, tuttavia in alcuni casi i sintomi insorgono in età adulta.

Un recente studio multicentrico su pazienti psichiatrici con sintomi neurologici tra i 15 e i 51 anni ha evidenziato nel 10% una mutazione NPC1/NPC2.

AIUTARCI E' FACILE CON IL 5 PER MILLE!

I contribuenti hanno la possibilità di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a finalità di interesse sociale.

COME DONARE IL TUO 5 PER MILLE ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

Se vuoi aiutarci puoi esprimere la tua scelta in favore dell'Associazione Italiana Niemann Pick ONLUS, firmando nell'apposito spazio per la destinazione del 5 per mille presente nella dichiarazione dei redditi (Modello Unico, 730, CUD, ecc.) e riportando il nostro Codice Fiscale:

92036170014

In questo modo la quota della tua imposta sul reddito sarà devoluta alla nostra Associazione.

Ringraziando tutti coloro che vorranno sostenerci, ricordiamo che **questa forma di contributo non costa nulla al donatore, ma è importantissima per l'Associazione!**

Per saperne di più sulle malattie di Niemann Pick e sulle attività dell'Associazione, visita il nostro sito internet:

www.niemannpick.org

Ingredienti:

per 12 muffins

300 gr farina autolievitante per me [Molino Rossetto](#)

200 gr di succo di carota o di centrifugato...io l'ho trovato biologico all'Esselunga

180 gr zucchero di canna per me [Bronsugar Malawi](#) distribuito da [D&C](#)

100 gr olio di mais

50 gr cioccolato fondente in gocce o a pezzettini

La scorza di mezza arancia bio grattugiata

2 cucchiaini di pistacchi non salati per decorare la superficie

Un pizzico di cannella in polvere



teglia per muffins [Lagostina](#) linea [Virtuosa](#)

Preparazione:

In uno stampo da dodici muffins (il mio di [Lagostina](#))mettere all'interno delle cavità dei pirottini in carta e accendere il forno per portarlo a 180°.

In una ciotola unire lo zucchero, la farina auto lievitante, la cannella e la scorza grattugiata dell'arancia; a parte amalgamare il succo di carota con l'olio ed aggiungerli agli ingredienti secchi, mescolando bene con una spatola o un cucchiaio di legno, in modo da rendere ben liscio il composto. Unire il cioccolato e versare pian piano nei pirottini, decorando la superficie con qualche pistacchio. Infornare per circa una mezz'oretta e cuocere con la funzione ventilata; prima di spegnere il forno verificare la cottura con uno stuzzicadente: se immerso nei dolcetti, una volta tolto ne esce asciutto...sono pronti!

Ottimi se serviti con un buon tè caldo e profumato, o con un ottimo succo Ace.....ma anche mangiati così da soli sono davvero speciali!

Ora vi saluto e vi auguro un felice fine settimana
..che farete di bello?! Io sarò impegnata con mia figlia a scuola...

...ora però sto uscendo per andare al mercato...bancarelle...arrivooooo!!!

Alla prossima, un abbraccio

Simona