

Mini cake di farro ai mirtilli e nocciole



Sulla mia tavola servizio da colazione [Le Creuset](#)

Mia figlia ha iniziato con entusiasmo da settembre ormai la nuova scuola, frequenta il liceo linguistico e devo dire che le piace e si sta impegnando in maniera positiva.

Purtroppo tutto è cambiato però...orari, mezzi di trasporto da prendere per spostarsi, (noi abitiamo in un piccolo paese e le scuole superiori qua non ci sono...).

Orari cambiati, dicevo: si torna più tardi e poi via subito a fare compiti e a studiare, in quanto la mole di lavoro da fare è assolutamente e notevolmente aumentata.

Eh si, è dura...ma senza sacrifici nulla si ottiene nella vita...o no?!

Ci sono dei giorni in cui fa sei ore, e arriva in casa alle tre del pomeriggio...troppo tardi per un pranzo in piena regola, visto che, in tempi brevi, deve mettersi subito sotto coi compiti.

Dopo vari esperimenti e prove per capire quale poteva essere la migliore soluzione, abbiamo deciso che mangia a scuola un panino nel secondo intervallo, un toast o qualcosa di simile, poi quando rientra le faccio trovare una ricca merenda, qualcosa di leggero ma allo stesso tempo sostanzioso e goloso. Solitamente le preparo della frutta, magari un frullato, un succo o una macedonia, un té o uno yogurth, del pane con la marmellata o un tortino, tipo questo che vedete in foto.

Li ho preparati con la farina di farro, e mi sono resa conto dell'errore che ho fatto finora nell'utilizzarla raramente...il risultato mi ha pienamente soddisfatta e credo che da ora in poi questa farina comparirà spesso nei miei pasticciamenti!

Chissà perchè a volte ci si fossilizza sempre con una determinata cosa, perdendone d'occhio un'altra...

Questa farina è utilizzata dai tempi preistorici, addirittura...questo cereale infatti è la più antica varietà di frumento coltivata dall'uomo. Presenta un ridotto apporto

calorico rispetto agli altri cereali...è particolarmente ricca di proteine e vitamine del gruppo B, oltre che la metionina, un aminoacido essenziale che in altri cereali è carente.

Non voglio dilungarmi oltre...passo a lasciarvi quindi la ricetta...provateli e poi ditemi se vi sono piaciuti!

Ci conto, nè?!



Ingredienti:

(a me sono venuti sei mini cake)

200 gr farina bio di farro per me di [Molino Rossetto](#)

2 uova allevate a terra o biologiche

100 gr zucchero di canna

90 ml olio di girasole

1 bicchiere di latte

mezza bustina di lievito per dolci

una punta di cucchiaino di mix alle 5 spezie per dolci
(cannella, noce moscata, chiodo di garofano, etc...)

due cucchiaini di nocciole tritate grossolanamente

una piccola vaschetta di mirtilli freschi

Preparazione:

Con uno sbattitore elettrico montare le uova con lo zucchero fino a renderle spumose...unire pian piano sempre con le fruste in funzione il latte e l'olio; successivamente unire anche la farina di farro, miscelata con il lievito e le spezie.

Per ultimo unire i mirtilli ben lavati ed asciugati con un canovaccio, e leggermente infarinati.

Imburrare e infarinare sei piccoli stampini da mini cake, versarci l'impasto e spolverizzare con la granella di nocciole in superficie.

Infornare in forno ventilato preriscaldato a 180° per una mezz'oretta, verificare con lo stuzzicadente l'effettiva cottura, lasciar intiepidire su una gratella ed eccoli qua, pronti per una coccola golosa e una merenda sfiziosa!



Troverete a breve questa ricetta sul magazine on line [Donna In](#), nella sezione [cucina](#)

Collaboro con
DONNA in
www.donna-in.com



Penstori e pasticci - 2013

Con questa golosa immagine vi saluto...scappo e auguro a tutti voi una felice nuova settimana...qua oggi c'è il sole, già l'umore non può che guadagnarne!

Vi abbraccio e grazie perchè mi seguite sempre con affetto...spero di non stufarvi, nè?!

Alla prossima

Simona