



MUFFIN INTEGRAL DOCE

Ingredientes

- 1 xícara de Farinha de Trigo Maria Inês Integral (150g)
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar mascavo
- $\frac{1}{3}$ xícara de azeite de oliva (ou meia xícara de óleo de girassol)
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 limão (raspas)
- 3 ovos

Modo de preparo

1) Bata os ovos com o açúcar até dissolver os grãos de açúcar e a mistura espumar.

Dica: Neste passo é importante incorporar ar na mistura porque isso ajuda a conseguir um muffin mais leve e fofo.

2) Junte o azeite ou o óleo e a raspa de limão e continue batendo, para incorporar bem.

Dica: Se você quiser pode substituir a raspa de limão por raspa de laranja, canela moída ou essência de baunilha.

3) Peneire a farinha, para que ela fique mais soltinha. No final, incorpore na massa dos muffins o farelo de trigo que restar no coador. Incorpore bem a farinha e o seu farelo na massa, usando a batedeira ou uma espátula. No final, adicione o fermento e misture levemente.





MUFFIN INTEGRAL DOCE

4) Agora um truque para conseguir muffins mais fofinhos: cubra o bowl da massa com plástico filme e deixe repousar por 1 hora na geladeira.

5) Após esse tempo, pré-aqueça o forno nos 180 °C com calor em cima e em baixo. Enquanto isso, distribua forminhas de papel nas formas de cupcake ou de muffin e coloque a massa integral, de forma a preencher somente 3/4 da capacidade das forminhas.

6) Se quiser, polvilhe um pouco de açúcar mascavo ou de gotas de chocolate, raspas de chocolate, nozes picadas ou aveia. Leve para assar no forno nos 180 °C durante 20 minutos ou até passarem no teste do palito.

7) Depois de assar estes muffins integrais, retire-os e deixe esfriar em uma grelha de resfriamento, para evitar que fiquem úmidos e murchos.

8) E estão prontos seus muffins com farinha integral!

Agora é só se deliciar no lanche ou no café da manhã.



 farinhamariaines.com.br

  [farinhadetrigomariaines](#)