

Le ricette di... Fata Zuccherina ~ e il suo aiutante Pasticcino ~

CIAMBELLINE ALLE MELE



Imparerai a preparare tanti dolci: al cacao, alla frutta, con la marmellata, muffins, crostate, ciambelle e plumcake, ma non ti stancherai mai di preparare dolcetti alle mele. Semplici, morbidosi e profumati. Provali, non li abbandonerai più.

INGREDIENTI

per circa 12 ciambelline



200 gr di farina 00



80 gr di semi di girasole



3 uova



125 gr yogurt bianco



150 gr di zucchero



2 mele belle grosse



la buccia grattugiata di 1 limone, anche 2



1 bustina di lievito



1 pizzichino di sale



Se vuoi sostituire qualche ingrediente, ecco a te qualche suggerimento utile:

- potresti utilizzare lo **yogurt di soia** al posto di quello di latte, magari anche alla frutta;
- se non vuoi usare le uova puoi sostituirle con **due piccole banane** schiacciate, oppure con 4 cucchiaini di **semi di lino** tritati;
- al posto dello zucchero bianco puoi usare lo **zucchero di canna**, anche grezzo, ma anche 100 grammi di **miele**, **sciroppo di acero**, di **agave** o di **riso**;
- se ami un gusto più intenso ti consiglio di sostituire l'olio di semi con quello di **oliva extravergine**;
- se sei intollerante al glutine niente paura: sostituisci la farina indicata nella ricetta con quella di **riso** e fai attenzione a scegliere un lievito per dolci della marca che utilizzi di solito (anche se il lievito è naturalmente privo di glutine è meglio sceglierne uno con la scritta "**senza glutine**"): senza rinunciare al gusto realizzerai delle ottime ciambelline;
- quando arriverà l'inverno prova a sostituire 30 grammi di farina con lo stesso peso di **cacao amaro in polvere**, e al posto delle mele usa delle **pere** belle mature...**vedrai che profumino e che delizia!**

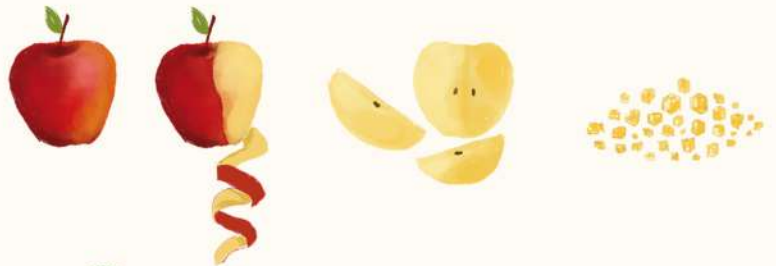
Questa è la ricetta base, ma puoi aggiungere altri ingredienti: **polvere di cannella, uvetta passa, gocce di cioccolato, buccia di arancia e mandarini, mandorle, noci e nocciole tritate**





PREPARAZIONE

- 1 Inizia accendendo il forno a 180°C se statico (a 170° se ventilato)



- 2 Sbuccia le mele e taglia a cubetti piccolini, in alternativa prova a grattugiarle (con l'aiuto di mamma e papà e facendo attenzione al coltello)

- 3 Metti in una ciotola la farina setacciata, il lievito, lo zucchero ridotto in polvere (chiedi ad un adulto di aiutarti col frullatore!), la buccia grattugiata del limone e un pizzichino di sale



- 4 In un'altra ciotola sbatti le uova con una forchetta, aggiungi lo yogurt e l'olio di semi



- 5 Ora unisci il composto ottenuto da uova, yogurt e olio nella ciotola con la farina e gira fino a rendere tutto un impasto bello omogeneo. Non ti resta che aggiungere i pezzettini di mela ed è tutto pronto!



- 6 Versa il composto che hai ottenuto negli stampini per ciambelline oppure in uno stampo grande per ciambelle o in uno stampo da plumcake



7

Inforna per 25 minuti circa.

Sarà davvero divertente guardare le ciambelline crescere pian piano nel forno e diventare *belle paffutelle e dorate!*

(Se preferisci realizzare una ciambella grande o un plumcake ricordati di far cuocere tutto per 45 minuti!)



8

Trascorso il tempo necessario chiedi aiuto a un adulto per sfornare le ciambelline e lasciale raffreddare completamente (prova a resistere alla tentazione di mangiarle ancora calde, potrebbero farti male al pancino!)



9 Una volta che saranno fredde cospargile con una *bella spolverata* di zucchero a velo o cacao in polvere.



Queste ciambelline sono perfette per tenerti compagnia nelle fredde **giornate autunnali**. Col loro sapore delicato ti faranno venir voglia di prenderti una piccola pausa dai compiti e sono sicura che, quando il loro delizioso profumo inizierà a spandersi in cucina, dimenticherai per un attimo anche i tuoi cartoni preferiti. **Gustale in compagnia dei tuoi amichetti, fratellini e sorelline**, e prova ad accompagnarle con una *pallina di gelato alla vaniglia*...una vera bontà!





Divertiti a colorare *Fata Zuccherina* e il suo aiutante *Pasticcino*!

