



# Muffin al cioccolato per Halloween

Halloween, festa amatissima dai bambini, ormai è una tradizione anche da noi! La sera del 31 ottobre, chi non si ritrova fantasmini e super mostri alla porta pronti a dire "dolcetto o scherzetto"? Organizzandosi per tempo si possono preparare dei dolcetti sani anche per la notte delle streghe, come questi golosissimi muffin!

## Ingredienti PER L'IMPASTO

200 gr di farina di riso  
 100 gr di miglio bollito  
 100 gr di bevanda di riso o di miglio  
 70 gr di zucchero di canna grezzo  
 40 gr di cioccolato fondente a scaglie  
 30 gr di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di bicarbonato  
 1 uovo, un pizzico di sale

**Difficoltà:** FACILE

**Costo:** BASSO

**Preparazione:** 15 MIN + cottura

## Procedimento

1. Metti tutti gli ingredienti secchi (la farina di riso, lo zucchero di canna, il cioccolato fondente a scaglie e un pizzico di sale) in un'ampia ciotola. Aggiungi anche il miglio precedentemente cotto e lasciato raffreddare.
2. Mescola bene il tutto.
3. Aggiungi l'uovo, poi la bevanda di riso (o di miglio) e infine il bicarbonato. Mescola nuovamente tutto il composto.
4. Riempì gli stampini fino a tre quarti e inforna a 180°C per circa 12 minuti.

