**Muffin di patate dolci**

**Ingredienti per circa 12 muffin:**

Circa 300 gr di patate dolci del Nord Carolina

200 gr di noci sgusciate

Complessivamente 100 ml di miele, preferibilmente di fiori d’arancio

20 gr di burro

30 ml di panna montata

80 ml di olio di noci

50 gr di crema di macadamia

2 uova grandi

2 rametti di rosmarino

125 gr di farina tipo 00

50 gr di fiocchi d’avena fini

2 cucchiaini di lievito in polvere

1 cucchiaino di fiori di cannella in polvere, in alternativa cannella in polvere

¼ di cucchiaino di vaniglia in polvere

2 prese di sale

**Altro occorrente**:

12 formine di carta

**Procedimento:**

1. Preriscaldate il forno a 180°C (accendendo le resistenze superiori e inferiori). Avvolgete le patate dolci nella carta stagnola e cuocetele in forno per circa 60-80 minuti (verificate il grado di cottura). Toglietele quindi dal forno ed estraetene la polpa con un cucchiaio (ne serviranno 200 gr).
2. Tritate grossolanamente o spezzate le noci e tostatele appena in padella (o nel forno) senza aggiungere grassi, quindi caramellatele con 40 ml di miele, burro e panna. Fatele raffreddare sulla carta da forno e tritatele di nuovo grossolanamente.
3. Riducete a purea le patate dolci assieme all’olio di noci, la crema di macadamia, il resto del miele e le uova. Staccate le foglie di rosmarino dal gambo e tagliatele finemente. Mescolatele alla farina, ai fiocchi d’avena, al lievito in polvere, ai fiori di cannella in polvere, alla vaniglia in polvere e al sale e incorporate il tutto alla purea di patate dolci aiutandovi con un cucchiaio. Infine incorporate metà delle noci caramellate.
4. Disponete le formine di carta su una teglia per muffin. Versate l’impasto nelle formine e guarnite con le noci rimaste. Cuocete i muffin sul ripiano centrale forno per 22 minuti, quindi sfornateli e gustateli ancora caldi.

**Tempo di preparazione:** 30 minuti + 100 minuti di cottura

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 330 kcal/1380 kJ

Proteine: 6 gr, Grassi: 23 gr

Carboidrati: 23 gr