

## Muffin vegan alle mele con crema alla vaniglia

250 gr farina integrale bio  
100 gr amido di mais/maizena  
1 bustina di cremor tartaro (di quello già addizionato con bicarbonato)  
3 cucchiaini malto di riso bio (ma se vi piacciono le cose molto dolci aumentate)  
200 ml latte di soia bio naturale senza zucchero  
2 mele grandi bio  
5 cucchiaini olio di girasole bio  
1 cucchiaino succo di zenzero fresco

Prima di tutto accendere il forno a 180 gradi.  
Poi mischiare la farina setacciata, l'amido di mais, il cremor tartaro da una parte.  
Dall'altra mischiare latte, malto, olio, zenzero e le mele frullate, senza buccia.  
Unire i due composti e mischiare meno possibile.  
Mettere negli stampini da muffin e cuocere per mezz'ora circa.

La crema è buonissima sia tiepida che fredda e la si può fare anche al cacao.

100 ml latte di soia  
1 cucchiaio amido di mais  
1 cucchiaino da caffè di polvere di vaniglia naturale  
1 cucchiaio di malto di riso

Mischiare gli ingredienti in un pentolino e mettere a cuocere a fuoco molto basso finchè non si addensa, ci vogliono pochi minuti.

