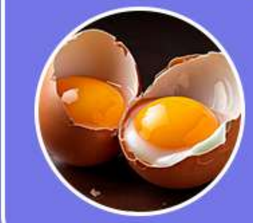
Volersi Benessere

# IL TUO INTESTINO FUNZIONA BENE?

## Te lo dice la tua cacca blu!

# INGREDINTI PER 12 MUFFIN

Farina 00: 300g



Uova intere: 2

Zucchero: 135g

Burro morbido: 125 g

Latte intero: 135g

Lievito in polvere per dolci: 8 g

Un pizzico di sale

Mirtilli: 250g

# PREPARAZIONE

Inizia mescolando lo zucchero, i semi di vaniglia e il burro morbido fino a ottenere una crema leggera.

Aggiungi le uova continuando a mescolare e poi anche le polveri senza smettere di mescolare.

Continuando a mescolare aggiungi il latte e poi i mirtilli. Prepara la teglia e riempi le forme.

Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per 30-32 minuti.

# TEST

| Data e ora d’inizio test | Data e ora fine test | Ore passate |
| --- | --- | --- |
| | | |

- Transito intestinale normale (circa 12-48 ore)
- Transito troppo rapido (meno di 12 ore)
- Transito troppo lento (più di 72 ore)