



COCINA RICA Y SANA



## INGREDIENTES

- 30 gramos de mantequilla vegana o 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/4 taza de azúcar rubia
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1/4 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 taza de berries congelados + 2 cucharadas de almidón de maíz para rebosar.

# MUFFINS

## De Berries

### Tiempos

Preparación

15 minutos

Horneado

25 minutos



Fácil

## RECETA:

- ✓ Derretir un poco la mantequilla y batirla junto con el azúcar.
- ✓ Agregar los huevos y mezclar bien.
- ✓ Adicionar los ingredientes secos y la leche vegetal. Mezclar suavemente.

Rectificar el dulzor, prueba la mezcla de no encontrarla tan dulce puedes agregar un poco de stevia.

- ✓ Por otra parte rebosar los berries (use congelados) con el almidón de maíz
- ✓ Mezclar los berries con la mezcla del muffins suave para que no se rompan.
- ✓ Llevar a los moldes de muffins (llena hasta el tope para que crezcan bonitos)
- ✓ Hornear a 180 grados por 25 minutos.

Autor: Trini Beitia @Cocina\_ricaysana