



MUFFINS DE PLÁTANO Y ESPINACAS

Ingredientes

- 2 tazas espinacas frescas
- ¼ taza de bebida de almendras
- ¼ taza de aceite de coco virgen
- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- ⅓ taza de sirope de ágave azul crudo
- ¾ taza de harina de avena
- ¾ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de levadura de pastelería
- Pepitas de cacao al gusto

Preparación

- 1º.** Introducir las espinacas, la bebida vegetal, el aceite de coco, los plátanos, los huevos y el sirope en una batidora o procesador de alimentos. Batir durante 30-40 segundos, hasta que se integre por completo la mezcla.
- 2º.** Verter el resultado en un bol. Tamizar las harinas e integrar con la ayuda de unas varillas. Añadir la levadura de pastelería, el bicarbonato y el vinagre y volver a integrar. Por último, añadir las pepitas de chocolate y acabar de mezclar.
- 3º.** Precalentar el horno a 180 °C.
- 4º.** Verter la masa en moldes para muffins, hasta rellenar unos ¾ de su capacidad. Hornear durante 15-18 minutos, hasta que estén cocidos.
- 5º.** Dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar. Opcionalmente, se puede cubrir la superficie con chocolate fundido.

[FUENTE:WWW.WWW.CONASI.EU/BLOG/](http://WWW.WWW.CONASI.EU/BLOG/)