

🕒 60 minutos
🍴 6 personas

Muffins de avena y banano con almendras

INGREDIENTES

- ▶ 65 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- ▶ 60 gramos de yogurt griego Taeq
- ▶ 2 ½ cucharadas de endulzante stevia Taeq
- ▶ 2 huevos libres de jaula Taeq a temperatura ambiente
- ▶ 4 bananos maduros
- ▶ 1 taza de harina de arroz Taeq
- ▶ ½ taza de avena
- ▶ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶ 1 cucharada de esencia de vainilla
- ▶ 1 taza de almendras
- ▶ ¼ taza de chocolate Taeq al 85%

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C o 350°F.
- 2 Bate la mantequilla con la stevia, hasta que creme (cambie a un amarillo claro).
- 3 Adiciona los huevos, el yogurt, el banano triturado y bate bien. Agrega la harina, el polvo de hornear, la vainilla, las almendras, el chocolate e incorpóralos bien.
- 4 En un molde para muffins pon cuadrados de papel parafinado y llena cada molde ¾.
- 5 Espolvorea cada muffin con un poco de hojuelas de avena.
- 6 Lleva al horno durante 35 a 40 minutos, o hasta introducir un palillo y este salga limpio.

Conoce cómo preparar este plato para más o menos personas en www.taeq.com.co

taeq

Vida en equilibrio