



MUFFINS DE ZANAHORIA Y PASAS

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 180 C (350 F), forrar 12 moldes para muffins con moldes para muffins, untar un poco de aceite para evitar que se peguen, si usas un molde de silicona no hay necesidad de engrasarlos.

2. En un recipiente grande agregar la harina de espelta, la harina de trigo, el polvo para hornear y la canela, mezclar.

3. Añadir el huevo, el yogurt griego, la vainilla, el jarabe de arce o miel y la leche, mezclar hasta que todo esté combinado (no revolver más de lo necesario). Incorporar la zanahoria rallada, las pasas y las nueces si las vas a utilizar, mezclar todo con una espátula.

4. Verter la masa en los moldes y hornear durante 25 minutos o hasta que los muffins estén bien cocidos (probar con un palillo), Sacar y dejar enfriar en los moldes.

5. Mientras se enfrían los muffins, puedes preparar el glaseado de queso crema, solo mezclas todos los ingredientes en un recipiente pequeño y luego distribuirlo entre todos los muffins y a disfrutar y ser feliz.

Notas:

*La harina de espelta la puedes sustituir por harina de trigo integral o por mas harina de trigo para todo uso.

*Las nueces son opcionales y puedes utilizar las que gustes: pecanas, nueces, almendras, etc.



10
MINUTOS



25 MINUTOS



12 A 14
MUFFINS

Ingredientes:

- 140 gr. (1 taza y 2 cucharadas) de harina de espelta o harina integral, **ver nota**
- 150 gr. (1 ¼ taza) de harina de trigo para todo uso
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 huevo
- 160 ml (⅔ taza) de yogurt griego natural
- 1 cucharadita de vainilla
- 150 ml (⅔ taza) de jarabe de arce o miel
- 80 ml (⅓ taza) de leche de tu preferencia
- 250 gr. (2 tazas aprox.) de zanahoria rallada (aprox. 3 zanahorias grandes)
- 50 gr. de pasas sultanas
- 40 gr. de nueces picadas (opcional)

Opcional, glaseado de queso crema:

- 4 cucharadas (60 gr.) de queso crema light, a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de vainilla