

MUFFINS DE ZANAHORIA CON AVENA

Ingredientes:

Para hacer los muffins:

- 1 taza de zanahorias ralladas (2 zanahorias medianas)
- 2/3 taza de puré de manzana sin azúcar *
- 2 huevos, a temperatura ambiente
- 1 taza de leche de almendras o de coco sin azúcar
- 1/4 de taza de miel de maple pura
- 1 cucharada de aceite de coco derretido y enfriado
- 2 tazas de hojuelas de avena, sin gluten si lo deseas
- 1 cucharadita de Polvo de hornear
- 1 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 1/2 taza de pasas
- 1/3 taza de nueces picadas



Para el glaseado de queso crema:

- 2 cucharadas de queso crema ablandado
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1-2 cucharaditas de leche de almendras sin azúcar o leche de coco, para diluir

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 grados F. Cubre un molde para muffins con moldes para muffins y rocía con aceite en spray para evitar que la mezcla se pegue al papel.
2. En un recipiente mediano, mezcla las zanahorias ralladas, el puré de manzana, los huevos, la leche de almendras, la miel de maple y el aceite de coco hasta que quede suave y bien combinado.
3. Luego agrega la avena, polvo de hornear, canela y sal; revuelve bien para combinar. Incorpora el coco rallado, las nueces picadas y las pasas.

4. Distribuye uniformemente la masa de avena entre los moldes para muffins (no tengas miedo de llenarlos hasta arriba) y hornea durante 30 minutos o hasta que los muffins de avena estén listos.
5. Para hacer el glaseado de queso crema: en un recipiente pequeño, mezcla el queso crema, el azúcar en polvo, el extracto de vainilla y la leche de almendras. Rocía sobre los muffins de avena. (Yo lo puse adentro de una bolsita y le abrí un agujero pequeño en la punta y luego lo pasas encima de los muffins)

Notas:

*Los muffins deben guardarse en el refrigerador y se mantendrán buenos durante 4-5 días.

* Congelar los muffins después de horneadas es fácil. Simplemente déjelos enfriar completamente, luego colócalos en un recipiente hermético o en una bolsa reutilizable y congela por hasta 3 meses. Cuando esté listo para comerlos, pueden calentarse en el microondas durante 45 segundos-1 minuto o hasta que estén calientes.

*Si no tienes puré de manzana, 1 banano grande maduro es un buen sustituto.