

POPTART CASERO DE BLUEBERRIES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 23 minutos

Salen 2 poptart pequeñas

Ingredientes

- $\frac{2}{3}$ taza de harina de avena
- 1 cucharada de jarabe de arce (o miel)
- 2 cucharada de aceite de coco (derretido)
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de blueberries (arándanos azules)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas chía

Glaseado

- 2 cucharadas de azúcar blanca en polvo
- 1 cucharadita de leche de tu elección (yo usé de almendras)

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C) y prepara una bandeja para hornear con papel para hornear, dejar aparte.
2. Agrega todos los ingredientes (excepto los arándanos) en un recipiente mediano y mezcla bien. Haz una bola y dividirla en 4 partes iguales.
3. En el molde con papel de hornear que tenías listo, formar 4 cuadrados, en 2 cuadrados hacer como un borde para evitar que se salga el relleno, dejar aparte.
4. En una sartén pequeña a temperatura media alta, agrega los blueberries con una cucharada de agua y las semillas de chía, dejalos hasta ablanden, aproximadamente 5 a 8 minutos, y luego triturarlos con un tenedor.
5. Divide la mezcla de blueberries en los cuadrados que tienen borde, coloca con cuidado el otro cuadrado de masa encima. Usando un tenedor, cierra los bordes de la corteza para "sellar" el poptart.
6. Hornear durante 16 minutos y dejar enfriar por completo. Agregar el glaseado si lo quieres echar (mezcla el azúcar con la leche, hasta que esté todo incorporado) y listo para disfrutar tu Poptart casera.



Notas:

*Los blueberries los puedes sustituir por fresas (ponerlas cortadas para que sea más fácil cocinarse).

*Si no le vas a echar el glaseado y quieres que tu pop tart sea más dulce, le puedes agregar 1 cucharada más miel de maple.

*Para la harina de avena, solamente poner en una licuadora hojuelas de avena y dejarlas hasta que se haga harina.

*Si le quieres extra sabor le puedes agregar $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida y $\frac{1}{4}$ de vainilla.

www.unapizcadeluna.com