

## MUFFINS DE FROZEN YOGURT

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo congelando: 6 horas

Salen 6 muffins



### Ingredientes

- $\frac{1}{3}$  taza de almendras trituradas
- 2 cucharadas de azúcar de coco
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- $\frac{3}{4}$  taza de yogurt griego, bajo en grasa, natural
- 2 cucharadas de miel (o 3 si lo quieres más dulce)
- $1 \frac{1}{2}$  tazas de fresas cortadas en pedazos pequeños

### Instrucciones

1. Cubre un molde para muffins de 6 con moldes para cupcakes de silicona o pergamino, o agregarlos directamente al molde para muffins antiadherentes.
2. En un recipiente pequeño, mezcla las almendras trituradas, el azúcar de coco y el aceite de coco. Vierte una pequeña cantidad en el fondo de cada molde para muffins.
3. En un recipiente mediano, mezcla el yogurt y la miel, coloca 2 cucharadas en cada molde para muffins, cubriendo únicamente el fondo, la base.
4. Agrega las fresas frescas sobre cada muffins y congela hasta que estén firmes, unas 6 horas. Para servir, retira del envoltorio de silicona y deja reposar a temperatura ambiente durante 8-10 minutos y luego listos para disfrutar!

Nota:

\*La miel la puedes sustituir por jarabe de maple o jarabe de agave.