

MUFFINS SALUDABLES DE AVENA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 12 muffins



Ingredientes

Para hacer los muffins:

- 1 taza de harina de trigo integral
- $\frac{3}{4}$ taza de hojuelas de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena (o $\frac{1}{2}$ taza más 2 cucharadas de avena finamente molida en un procesador de alimentos)
- 1 cucharada de polvo de hornear
- $1 \frac{1}{2}$ cucharaditas de canela molida
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 taza de leche más 2 cucharadas *
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar de coco
- $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla amarilla derretida, enfriada*
- 2 huevos grandes, temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para hacer topping de migas:

- 1 cucharada de mantequilla fría sin sal cortada en trozos pequeños
- 3 cucharadas de harina integral
- 1 cucharada de azúcar morena o azúcar de coco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400 F (190 C), engrase ligeramente un molde para muffins o cúbrelo con moldes para muffins y déjalo a un lado.
2. En un recipiente grande, mezcla la harina de trigo integral, la avena, la harina de avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. En un recipiente aparte, mezcla la leche, el azúcar o miel, la mantequilla o aceite, los huevos y la vainilla. Haz un pozo en el centro de los ingredientes secos, luego vierte los ingredientes húmedos en el centro.

4. Con una cucharada de madera o espátula, revuelve la masa suavemente, solo hasta que se combine (será un poco grumosa). Divide la masa de manera uniforme entre los moldes para muffins preparados
5. **Para hacer la cobertura de migas:** en un recipiente pequeño, agrega la mantequilla, la harina, el azúcar y la canela, y con un cubierto o con los dedos ve frotando la mezcla hasta que se formen migas finas. Espolvorea sobre cada muffin sin hornear.
6. Hornea los muffins hasta que estén dorados y al introducir un palillo en el centro salga limpio, 18-20 minutos. Deja que los muffins se enfríen en el molde durante 5 minutos, luego retirarlos y disfrutarlos calientes con una rica mermelada de frutas, miel o lo que más te guste.

Notas:

*El azúcar de coco la puedes sustituir por jarabe de arce puro o miel.

*Puedes sustituir la leche por la leche de tu predilección, yo utilicé leche de almendras.

*Los muffins sobrantes se pueden guardar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por dos días.

*Para congelarlos envuelvelos y congela individualmente hasta por dos meses. Descongela durante la noche en el refrigerador o a temperatura ambiente durante varias horas antes de disfrutarlo. Ponerlo al horno un rato para que queden como recién horneados y listo.