

TACITAS DE AVENA

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 16 minutos

Tiempo de enfriamiento: 30 minutos

Salen 12 tacitas



Ingredientes

- 3 ½ tazas de hojuelas de avena
- 3 cucharadas de miel
- ½ taza de mantequilla de nuez de tu elección (yo usé de mani)
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 bananos medianos, maduros
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Engrasa una bandeja para muffins de 12 agujeros, deja aparte
2. En un recipiente grande, tritura los bananos con un tenedor, agrega la miel, la mantequilla de nuez y la vainilla y mezcla bien.
3. Agrega la avena, la sal y la canela en polvo y mezcla con la mezcla de banana hasta que se mezcle uniformemente.
4. Presiona la mezcla en la base y sube por los lados de los 12 agujeros de los moldes para muffins, enfriar en el congelador durante 30 minutos
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C) y hornea entre 14 a 16 minutos hasta que estén firmes y doradas las orillas.
6. Usa el dorso de una cuchara para presionar una muesca en la base y los lados nuevamente y deja que se enfríen 10 minutos. Retira los moldes de la bandeja para muffins.
7. Agrega generosas cucharadas de yogurt en cada copita y cubre con la combinación de frutas que quieras y ¡DISFRUTAR!

Notas:

*Guardar en un contenedor herméticamente cerrado por 3 días o en el refrigerador por 5 días.