

## MUFFINS DE AVENA Y ARÁNDANOS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 12 muffins



### Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/3 taza de miel\*
- 1 taza de yogurt griego\* sin grasa
- 2 cucharadas de aceite de coco\* derretido y helado
- 1 1/2 cucharadas de leche de tu elección
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1 huevo grande
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de arándanos\* no se descongela si está congelado!
- 1 cucharada de harina integral

### Instrucciones:

1. En una taza medidora grande, agrega la avena, miel, yogurt griego, aceite de coco, leche, vainilla y el huevo, mezclarlo todo bien con los ingredientes húmedos y dejar reposar durante 5 minutos.
2. Mientras la avena se remoja, precalentar el horno a 400 F (200 C) y cubrir un molde para muffins de 12 moldes de papel o silicona.
3. En un recipiente grande agrega la harina, polvo de hornear, bicarbonato y la sal, mezclar muy bien.
4. En un recipiente pequeño, agrega los arándanos con 1 cucharada de harina, mezclar bien y dejar aparte.
5. Agregar la mezcla de avena al recipiente de los ingredientes secos, mezclar, con una espátula o cuchara de madera, hasta que se combinen. Trata de no sobremezclar, para evitar que queden densos y gomosos.

6. Añadir los arándanos recubiertos de harina e incorporar revolviendo 2 o 3 veces. ¡No más, para que queden esponjosos y suaves!
7. Dividir la masa entre 12 moldes para muffins, espolvorear un poco de azúcar de coco encima, totalmente opcional y hornear de 18-20 minutos, o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar en los moldes durante 5 minutos, luego listos para disfrutar y ser feliz!

**Notas:**

\*El yogurt griego puede ser con grasa o sin grasa, natural o sabor vainilla, el que tengas en casa.

\*El aceite de coco hay que dejarlo enfriar antes de agregarlo a la mezcla; también lo puedes sustituir por cualquier aceite vegetal.

\*Puedes sustituir por sirope de arce (maple syrup) o sirope de agave.

\*Puedes utilizar arándanos congelados, hasta más económico es, agrégalo a la receta sin descongelar.

\*Congelar los muffins enfriados por hasta 3 meses en una bolsa o recipiente apto para congelador. Al momento de comerlo, descongelar en a temperatura ambiente, yo los pongo en el horno un rato para que se calienten un poquito y se sientan como recién salidos del horno 😊