



Muffins de chocolate y banana sin gluten, sin lactosa y sin azúcar añadida

Chocolate, Frutales, Desayunos y Brunch

Ingredientes

- ½ taza de aceite
- 2 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 bananas (cocinadas previamente en el microondas 5 min)
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 2 cucharadas de cacao en polvo instantáneo (el que se usa para hacer leche achocolatada, preferiblemente sin azúcar)
- -Opcional: Nueces o gotas de chocolate

Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados centígrados. Preparar una bandeja de muffins con 12 cápsulas o capacillos. Apartar.
- Colocar las bananas en un plato apto para microondas (sin pelarlas). Llevar al microondas a potencia máxima por 4-5 minutos, hasta que la piel se ponga negra. Al sacarlas, esperar unos minutos para que se enfríen y retirar la piel. Triturar las bananas con un tenedor. Si no se tiene microondas se pueden hornear por 20 min a 180C.
- En un bowl grande aparte, colocar el aceite, los huevos, la miel y la vainilla y batir con las varillas hasta incorporar.
- Agregar las bananas previamente trituradas y batir hasta incorporar.
- Agregar todos los ingredientes secos (cacao, harina de avena, bicarbonato y cacao instantáneo) y batir de nuevo hasta tener una masa homogénea.
- Colocar la masa en las cápsulas o capacillos previamente preparados. Si se quiere poner algún topping, hacerlo ahora.
- Hornear por 20-24 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga completamente seco.
- Dejar enfriar y servir. Mantener en un ambiente fresco y seco.

Más información en <https://annaspasteleria.com/p/13783>