



Muffins de chocolate

24 mini muffins

Ingredientes

- 2 cucharadas de chía
- 2/3 taza de leche de coco sin endulzar
- 1/8 taza de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 2 plátanos medianos
- 2/3 taza de harina de avena
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal de mar

Procedimiento

Mezcla las semillas de chía, leche de coco, miel de maple, vainilla y aceite de coco en un bowl pequeño. Deja reposar.

Precalienta el horno a 175°C y engrasa el molde de muffins con un poquito de aceite de coco.

Machaca los plátanos con un tenedor.

En un bowl pequeño mezcla la harina de avena, cacao en polvo, polvo de hornear y sal de mar.

Añade la mezcla de chía y los plátanos a los ingredientes secos y mezcla todo muy bien. Vacía un poco de la mezcla en el molde de muffins.

Hornea por 14 a 16 minutos hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio del centro. Deja enfriar y luego retira del molde.

En el refrigerador te duran 5 días.

¡Disfruta!

