

Muffins integrales de plátano y chunks de chocolate negro

INGREDIENTES

220 g de harina integral de trigo
1 cucharadita de bicarbonato
200 g de plátano (2 unidades medianas)
80 ml de aceite suave de oliva, girasol o coco
100 ml de sirope de agave
2 huevos
1 cucharada de copos de avena (para decorar)
60 ml de leche de avena (u otra vegetal)
50 g de chunks de chocolate negro (opcional)

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C, con calor arriba y abajo, y poner en la bandeja las cápsulas de papel para muffins.

En un bol, mezclamos la harina y el bicarbonato con la ayuda de unas varillas (dado que la harina integral es complicada de tamizar, es mejor soltarla y airearla con las varillas). Reservar.

Machacamos ligeramente los plátanos en un cuenco con un tenedor, sin que lleguen a convertirse en puré. La clave para conseguir unos muffins esponjosos en este caso es no machacarlos demasiado ya que si se añaden totalmente hechos puré, la miga resulta densa y sin personalidad.

En otro bol mezclamos con el aceite, el sirope de agave y los huevos.

Una vez bien integrada la mezcla, añadimos la harina con el bicarbonato e incorporamos después la leche de avena (o la que se haya elegido) y los chunks (si se van a utilizar), reservando algunos para decorar.

Repartimos la masa en la bandeja que hemos preparado y decoramos los muffins con unos chunks y unos copos de avena.

Horneamos durante 22 minutos o hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio. Dejamos enfriar por completo en una rejilla antes de comerlos

Fuente: Libro *Repostería sana para ser feliz*