Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Muffins de brownie con nueces y plátano

30min · 12 raciones · 289 kcal

Ingredientes

- **100gr** de nueces peladas
- **200gr** de chocolate fondant para postres (50% cacao) en trozos de 2-3 cm
- **100gr** de mantequilla a temperatura ambiente, en trozos de 2-3 cm
- **3** huevos
- **90gr** de azúcar
- **50gr** de almendra molida
- **200gr** de plátanos en rodajas de 5 mm

POR RACIÓN

Proteínas	4,8 g
Grasas	21 g
Hidratos	23 g
Fibra	2,6 g

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180°C. Colocamos 12 cápsulas de muffins en un molde para 12 muffins y reservamos.
2. Troceamos las nueces y reservamos.
3. En un cazo derretimos a fuego medio el chocolate y la mantequilla, pasamos a un bol y añadimos los huevos, el azúcar, la almendra molida y mezclamos.
4. Incorporamos el plátano y las nueces reservadas, mezclamos.
5. Repartimos la mezcla entre las cápsulas preparadas.
6. Horneamos durante 30 minutos (180°C). Retiramos del horno, dejamos enfriar y servimos o conservamos en un recipiente hermético.

Hecho con CookNest