Teresa



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Muffins de plàtan

20min · 8 racions · 264 kcal

Ingredients

- **300 gr** de plàtans pelats (3 o 4 unitats)
- **200 gr** de farina integral
- **100 gr** de sucre morè
- **50 gr** d'oli vegetal
- Un sobre impulsor
- Canyella en pols
- Un polsim de sal
- Per decorar: nous, perles de xocolata, panses, etc.

PER RACIÓ

Proteïnes	4,7 g
Greixos	11 g
Hidrats	40 g
Fibra	4,1 g

Elaboració

1. Tallar i xafar molt bé els plàtans
2. Incorporar el sucre, l'oli, la sal, la canyella, la ratlladura de taronja o de llimona
3. Barrejar bé
4. Incorporar la farina a poc a poc
5. Afegir el llevat al final
6. Preparar i folrar els motlles
7. Omplir-los fins a 3/4 parts
8. Decorar amb nous, panses, gotes de xocolata o el que agradi
9. Forn estàtic a 180°C, dalt i baix, uns 20 minuts (depèn de la mida dels motlles) o fins que estiguin torradets
10. Deixar refredar al damunt d'una reixeta

RECOMANACIONS

Aprofita els plàtans molt madurs per fer aquests muffins.

Fet amb CookNest