The Green Fork



POSTRES · VEGETARIÀ

Muffins de moniato

15min 4 racions 350 kcal

Ingredients

- **280g** de moniato cuit
- **80g** de sucre morè o panela
- **1cdta** d'extracte de vainilla
- **80ml** d'oli
- **150ml** de llet
- **200g** de farina integral
- **1** pessic de sal
- **3cdtes** de llevat químic
- **1/2cdta** de bicarbonat + 1cdta de vinagre de poma o suc de llimona
- **1cdta** de canyella

CRUMBLE

- **50g** d'anous
- **25g** de sucre morè o panela
- **25g** de farina integral
- **1cdta** de canyella
- **45g** de mantega vegana

Elaboració

1. Punxa el moniato amb una forquilla diverses vegades i cuina'l al forn a 180°C uns 35-40min
2. Deixa'l refredar a temperatura ambient i després a la nevera durant un mínim de 4h o tota la nit (opcional)
3. Tritura'l i barreja'l amb el sucre i els ingredients humits i a continuació amb els secs
4. Afegeix el bicarbonat i el vinagre i barreja de nou amb una espàtula
5. Reparteix la massa en la safata de muffins i afegeix el crumble per sobre
6. Cuina'ls al forn a 180°C durant 15-20min

CRUMBLE

7. Prepara el crumble barrejant tots els ingredients (opcional)

RECOMANACIONS

El moniato aporta color, textura i sabor. Dolçor, que permet reduir la quantitat de sucre de la recepta. Midó resistent, que es forma si es deixa refredar després de coure'l i ajuda a reduir els pics de glucosa i regular el sucre en sang (opcional). Betacarotens, antioxidant que el cos transforma en vitamina A. Fibra, que juntament amb la de la farina integral millora la digestió i ajuda a sentir-se més saciat. Vitamines i minerals com la vitamina C, que facilita l'absorció del ferro de la farina integral.

PER RACIÓ	6 g Proteïnes	17 g Greixos	39 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork