

# Muffins de avena y frutos secos



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Diana1979 **Recetizador:** BETYTOOM



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Postre

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

He usado un mix de frutos secos: cacahuets, anacardos nueces, avellanas, pipas de calabaza y de girasol.

## Descripción:

Sabrosas muffins saludables, para empezar las mañanas con energía.

## Ingredientes para 6 personas :

- 100g de Copos de avena
- 150g de Harina integral
- 60g de Frutos secos variados o semillas
- 3 Huevos
- 180ml de Aceite de girasol/oliva
- 120ml de Leche
- 1 pizca de Levadura química y sal
- Para decorar:
- 3 cucharadas de Copos de avena
- 2 cucharadas de Azúcar moreno
- 2 cucharadas de Frutos secos variados

## Preparación:

### Paso 1

Precalentamos el horno a 180°C y preparamos las capsulas de los muffins en las bandejas de hornear.

### Paso 2

En un bol batimos los huevos, el azúcar y una pizca de sal con unas varillas eléctricas, hasta que la mezcla se vuelva más blanquecina y se doble el tamaño. Después añadimos el aceite sin dejar de batir, la harina y la levadura. Por último la leche y batimos hasta que la mezcla sea perfectamente homogénea. Por último añadimos los frutos secos previamente troceados.

### Paso 3

En un bol mezclamos los ingredientes para decorar. Ponemos la mezcla en las capsulas hasta 3/4 partes de su capacidad y añadimos por encima un poco de la mezcla anterior.

#### **Paso 4**

*Horneamos 30/35 minutos y al sacar del horno enfriamos en una rejilla.*