Muffins de avena y frutos secos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Diana1979



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: cacahuetes, 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 180ºC 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.