

Muffins de arándanos

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de chia

1/4 taza de agua

1 taza de arándanos deshidratados

2 cucharadita de vainilla

1 1/4 taza de harina integral

1 1/4 taza de harina blanca

1/3 taza de aceite

1/4 taza de miel

1/4 cucharadita de sal

1 1/2 taza de leche de almendra



1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Hidratar la chia con agua.
3. Cernir los ingredientes secos (harina integral, harina blanca, polvo para hornear). Poner la sal y mezclar los ingredientes secos con un globo.
4. Agregar el aceite, miel, leche de almendra, la vainilla, la chia y batir bien con un globo.
5. Lavar los arándanos con la finalidad de que se hidraten un poco y escurrir en un colador.
6. Agregar los arándanos a la mezcla e incorporar todos los ingredientes. Colocar la mezcla en unos capacillos.
7. Hornear a 180°C aprox. 45 – 60 min hasta que introduzca un palito y salga limpio, dejar enfriar.