

MUFFINS DE CALABAZA PARA 6 PERSONAS:



- 250 ML de clara
- 50 ml queso batido o yogur desnatado
- 200gr de calabaza hervida
- 40 gr de harina de coco
- 10 gr de coco rallado
- Zumo de 1 naranja / ralladura
- Canela al gusto
- Medio sobre de levadura

Preparación:

¡¡Esta es una receta poco conocida en general, pero que cuando te animes a probarla te sorprenderá!!

1. Mezcla en un recipiente amplio la harina junto con la levadura y la canela, yo te recomiendo que tamices la harina para dejarla fina y sin grumos
2. Por otro lado, pon en un bol las claras, bátelas un poco y agrega el queso batido, la calabaza, el coco rallado y el zumo-ralladura de naranja.
Te recomiendo que tritures bien la calabaza para que luego la mezcla sea homogénea.
3. Ahora ya puedes mezclarlo todo en el recipiente que ira al horno
4. Pon el horno a calentar 180°C, mientras va cogiendo temperatura puedes ir preparando los moldes de silicona y colocando las capsulas de papel.
5. Rellena cada molde dejando siempre el tercio final libre de cada molde.
6. Hornea durante 25-30 min
7. No lo saques sin comprobar primero que el interior de los muffins está bien horneado, pinchando con un palillo, debe salir limpio.