



MUFFINS DULCES

www.midietapaleo.com

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:

COPYRIGHT © 2014. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

INGREDIENTES

2½ TAZAS DE FRAMBUESAS

3 CUCHARADAS COLMADAS DE MIEL CRUDA

4 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO DERRETIDO

4 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

½ TAZA DE HARINA DE COCO

¾ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

½ CUCHARADITA DE SAL MARINA

RINDE



MUFFINS DE FRAMBUESA

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

Combina las frambuesas y la miel en una cacerola pequeña y lleva a hervir a fuego medio alto. Cocina durante 5-8 minutos hasta que las frambuesas estén tiernas y la salsa haya espesado ligeramente, luego retira del fuego para que se enfríe. Reserva ½ taza de la mezcla para la cobertura.

Coloca la mezcla de frambuesas en un procesador de alimentos y agrega el aceite de coco, huevos y vainilla, luego procesa durante unos segundos para mezclar y reserva.

En un tazón grande combina la harina de coco, polvo de hornear y sal marina y mezcla bien.

Agrega la mezcla en el procesador de alimentos y procesa hasta que todo esté combinado.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 15-20 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego desmolda los muffins y enfríalos sobre una rejilla. Reparte la ½ taza de mezcla de frambuesa reservada encima de los muffins y luego sirve o guárdalos en un recipiente hermético y enfríalos.

INGREDIENTES

¾ TAZA DE PURÉ DE CALABAZA EN LATA

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

4 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

½ TAZA DE PASAS

1½ TAZAS DE HARINA DE ALMENDRAS

½ CUCHARADITA DE CANELA

½ CUCHARADITA DE NUEZ MOSCADA

½ CUCHARADITA DE CARDAMOMO MOLIDO

1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

⅛ CUCHARADITA DE SAL MARINA

RINDE



MUFFINS DE PASAS Y CALABAZA

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Rocía un molde para 6 muffins con spray antiadherente para hornear y reserva.

En un tazón grande combina el puré de calabaza, huevos, miel, vainilla y pasas y mezcla hasta combinar. Reserva durante 5 a 10 minutos hasta que las pasas estén ligeramente hinchadas.

En otro tazón grande combina la harina de almendra, canela, nuez moscada, cardamomo, polvo de hornear y la sal marina y mezcla bien. Haz un hueco en el centro y vierte la mezcla húmeda, mezclando hasta combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 20-25 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

2 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

¼ TAZA LECHE DE COCO

¼ TAZA DE ACEITE DE COCO, 3 CUCHARADAS DE MIEL
CRUDA DERRETIDA

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

2½ TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA

1 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES FRESCOS

MUFFINS DE ARÁNDANOS

Precalienta el horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos
de papel y reserva.

Coloca los huevos, leche de coco, aceite de
coco, miel y vainilla en un procesador de
alimentos y procesa durante unos segundos
para combinar, luego reserva.

En un tazón grande combina la harina de
almendras, polvo de hornear y sal marina y
mezcla bien. Haz un hueco en el centro y vierte
la mezcla húmeda y mezcla hasta que casi toda
la harina esté húmeda, luego agrega ¾ taza
de arándanos azules y mezcla hasta combinar
todo.

Reparte la masa en la bandeja de muffins,
cubre cada uno con los arándanos restantes y
coloca el molde en el horno. Hornea durante
25-30 minutos o hasta que un escarbadien-
tes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira
los muffins del molde y enfríalos sobre una
rejilla antes de servir o guardarlos en un
recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

2 PLÁTANOS MEDIANOS, PICADOS

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

¼ TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

¼ TAZA DE HARINA DE COCO

½ CUCHARADITA DE CANELA

½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

½ TAZA DE NUECES PECANAS, PICADAS

⅛ CUCHARADITA DE SAL MARINA

MUFFINS DE PLÁTANO Y NUEZ

Precalienta el horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos
de papel y reserva.

Coloca los plátanos, huevos, aceite de coco,
miel y vainilla en una procesadora y procesa
durante 5 segundos para combinar. Agrega la
harina de coco, canela, polvo de hornear y sal
marina, procesa hasta combinar y luego
agrega las nueces picadas y procesa durante
unos segundos.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y
hornea durante 20-25 minutos o hasta que un
escarbadiantes salga limpio cuando los pinches
en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira
los muffins del molde y enfríalos sobre una
rejilla antes de servir o guardarlos en un
recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

1 LIMÓN, JUGO Y RALLADURA

4 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

¼ TAZA ACEITE DE COCO, DERRETIDO

4 CUCHARADAS MIEL CRUDA

1 CUCHARADITA EXTRACTO DE VAINILLA

⅓ TAZA DE HARINA DE COCO

½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA 2 CUCHARADITAS DE SEMILLAS DE AMAPOLA

PARA EL GLASEADO:

2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA

1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO

1 CUCHARADA JUGO DE LIMÓN

½ CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN

¼ CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

RINDE



MUFFINS DE SEMILLAS DE AMAPOLA CON GLASEADO DE LIMÓN

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 6 muffins con capacillos de papel y reserva.

Combina la miel, el aceite de coco, jugo de limón y la ralladura y el extracto de vainilla en una cacerola pequeña y lleva a hervir a fuego medio alto. Refrigerar hasta que la mezcla esté ligeramente dura.

En un tazón grande combina el jugo de limón y ralladura, huevos, aceite de coco, miel y vainilla, bate hasta combinar y reserva.

En otro tazón combina la harina de coco, polvo de hornear y sal marina. Vierte la mezcla húmeda y las semillas de amapola y mezcla hasta combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 20-25 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja enfriar en una rejilla antes de glasearlos, luego sirve o guárdalos en un recipiente hermético y enfríalos.

INGREDIENTES

1 MANZANA, SIN LA PIEL Y

CORTADA EN CUBOS PEQUEÑOS

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

¼ TAZA ACEITE DE COCO, DERRETIDO

2 CUCHARADAS MIEL CRUDA

1 CUCHARADA DE HARINA DE ALMENDRAS

3 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO

1 CUCHARADITA DE CANELA

½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

⅛ CUCHARADITA DE SAL MARINA

PARA LA CUBIERTA DE CRUMBLE:

¼ DE TAZA DE NUECES, PICADAS

1 CUCHARADA DE MIEL CRUDA 1 CUCHARADITA DE
CANELA

1 CUCHARADA DE COCO RALLADO

RINDE



MUFFINS DE CRUMBLE DE MANZANA

Precalienta el horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con 9
capacillos de papel y reserva.

En un tazón grande combina la manzana,
huevos, aceite de coco y miel, mezcla bien y
reserva.

En otro tazón grande combina la harina de
almendra, harina de coco, canela, polvo de
hornear, sal marina y mezcla bien. Haz un
hueco en el centro y vierte la mezcla húmeda,
mezclando hasta combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y
hornea durante 25-30 minutos o hasta que un
escarbadientes salga limpio cuando los pinches
en el centro.

Mientras tanto, en un tazón pequeño combina
las nueces, miel, canela y coco rallado, mezcla
bien y reserva.

Deja reposar los muffins durante 5 minutos y
luego desmóldalos y enfríalos sobre una rejilla.
Reparte el crumble sobre todos los muffins y
luego sirve o guárdalos en un recipiente
hermético y enfríalos.

INGREDIENTES

2 HUEVOS GRANDES, BATIDOS
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO DERRETIDO
4 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA
1 CUCHARADA JUGO DE LIMÓN
2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA
½ CUCHARADITA POLVO DE HORNEAR
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA
1 TAZA DE DURAZNOS FRESCOS, PICADOS

RINDE



MUFFINS DE DURAZNO

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con 9 capachillos de papel y reserva.

En un tazón grande combina los huevos, aceite de coco, y miel y jugo de limón, mezcla bien y reserva.

En otro tazón grande combina la harina de almendra, polvo de hornear y sal marina, luego mezcla y haz un hueco en el centro. Vierte la mezcla húmeda y combina hasta que todo esté incorporado, luego agrega los duraznos con movimientos envolventes.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 25-30 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfría sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO DERRETIDO
4 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA
1 CUCHARADA JUGO DE LIMÓN
1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA
½ CUCHARADITA POLVO DE HORNEAR
1/8 CUCHARADITA DE SAL MARINA
1 TAZA DE FRESAS FINAMENTE PICADAS

RINDE



MUFFINS DE FRESA

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con 9 capachillos de papel y reserva.

En un tazón grande combina los huevos, el aceite de coco, miel, jugo de limón y extracto de vainilla, mezcla bien y reserva.

En otro tazón grande combina la harina de almendra, polvo de hornear y sal marina, luego mezcla y haz un hueco en el centro. Vierte la mezcla húmeda y combina hasta que todo esté incorporado, luego agrega las fresas con movimientos envolventes.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 20-25 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

½ TAZA MANGO MADURO, PICADO

1 CUCHARADITA DE VINAGRE BLANCO

2½ TAZAS DE HARINA DE ALMENDRAS

¾ DE CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

½ CUCHARADITA DE SAL MARINA

1 TAZA DE MANGO MADURO, PICADO

MUFFINS DE MANGO

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 10 muffins con capacillos de papel y reserva.

Coloca los huevos, el aceite de coco, mango picado y vinagre blanco en un procesador de alimentos y procesa por unos segundos para combinar. Agrega la harina de almendra, polvo de hornear y sal marina y procesa hasta combinar. Transfiere la mezcla a un tazón grande y luego incorpora suavemente los mangos picados.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 15-20 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

1 TAZA DE ZANAHORIAS, RALLADAS

1/8 TAZA DE PASAS

1/8 TAZA DE NUECES, PICADAS

6 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1/4 TAZA ACEITE DE COCO, DERRETIDO

4 CUCHARADAS MIEL CRUDA

1 CUCHARADITA EXTRACTO DE VAINILLA

1/2 TAZA DE HARINA DE COCO

1/2 CUCHARADITA POLVO DE HORNEAR

1/4 CUCHARADITA DE SAL MARINA

1/2 CUCHARADITA NUEZ MOSCADA

1 CUCHARADITA DE CANELA

1 CUCHARADITA CARDAMOMO MOLIDO

RINDE



MUFFINS DE ZANAHORIA, NUEZ Y PASAS

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

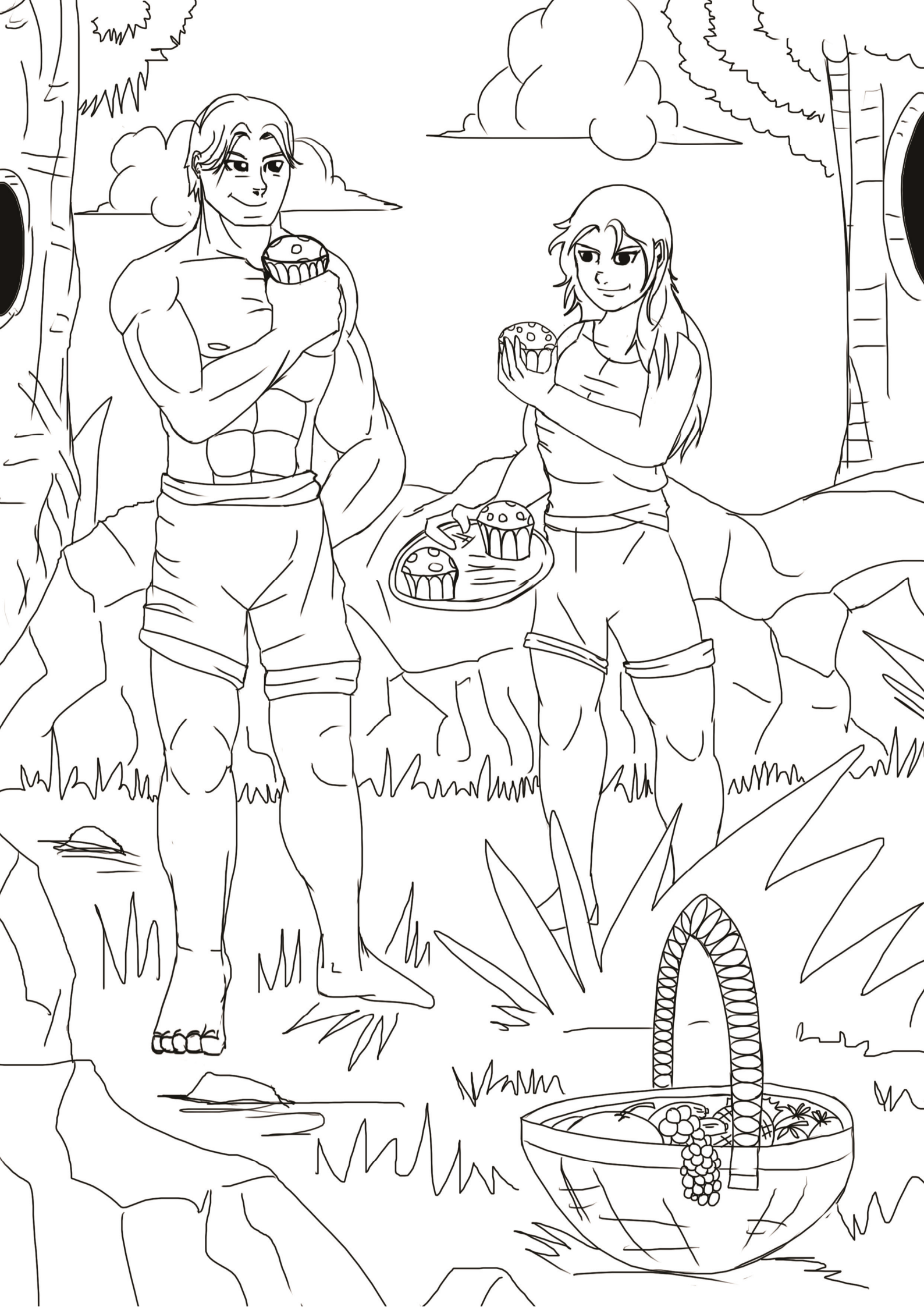
Exprime la mayor parte de la humedad de las zanahorias ralladas y luego colócalas en un tazón pequeño. Agrega las pasas y las nueces, mezcla bien y reserva.

En un tazón grande coloca los huevos, el aceite de coco, miel y vainilla, mezcla bien y reserva.

En otro tazón grande coloca la harina de coco, polvo de hornear sal marina, nuez moscada, canela y cardamomo, mezcla y haz un hueco en el centro. Vierte la mezcla húmeda y mezcla para combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 20-25 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.



INGREDIENTES

1/3 TAZA DE TROCITOS DE CHOCOLATE NEGRO

1 CUCHARADITA DE POLVO DE ARRURRUZ

1/2 TAZA DE MIEL CRUDA

1/2 TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

3 HUEVOS GRANDES

1/4 TAZA LECHE DE COCO

2 CUCHARADITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA

2 1/2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1 CUCHARADA HARINA DE COCO

3/4 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

1/2 CUCHARADITA DE SAL MARINA

MUFFINS DE CHIPS DE CHOCOLATE

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

En un tazón pequeño combina los chips de chocolate y el polvo de arrurruz, mezcla bien y reserva.

Combina el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos, procesa hasta que la mezcla quede lisa y luego transfírela a un tazón grande. Incorpora los chips de chocolate, mezcla bien y reparte la masa en los moldes.

Hornea durante 15-20 minutos o hasta que un escarbidentes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

6 HUEVOS GRANDES, BATIDOS
2 CUCHARADAS LECHE DE ALMENDRAS
4 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA
1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
¼ TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO
½ TAZA DE HARINA DE COCO
¼ TAZA CACAO EN POLVO
½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA
1 CALABACÍN MEDIANO, RALLADO
¼ DE TAZA DE CHIPS DE CHOCOLATE NEGRO

RINDE



MUFFINS DE CALABACÍN Y CHOCOLATE

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

En un bol grande combina los huevos, la leche de almendras, miel, vainilla y aceite de coco, mezcla bien y reserva.

En otro tazón grande combina la harina de coco, polvo de hornear y sal marina y mezcla bien. Haz un hueco en el centro y vierte la mezcla húmeda, mezclando hasta combinar. Incorpora el calabacín y chips de chocolate, mezcla bien y reparte la masa en los moldes.

Hornea durante 20-25 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

½ TAZA DE HARINA DE COCO

½ TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

½ TAZA HOJUELAS DE COCO

4 HUEVOS GRANDES

1 LATA (20 OZ) PIÑA TRITURADA EN JUGO 100%
NATURAL

2 CUCHARADITAS DE MIEL CRUDA

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA

1 CUCHARADITA POLVO DE HORNEAR

RINDE



MUFFINS DE PIÑA

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

En un tazón mediano combina la harina de coco y aceite de coco, mezcla bien y reserva.

Coloca las hojuelas de coco en un procesador de alimentos y pulsa durante 2 segundos para cortar las más pequeñas. Reserva 2 cucharadas de hojuelas para la cobertura. Colocar las hojuelas restantes en un tazón grande, agrega los huevos, piña triturada, miel, vainilla, sal marina y polvo de hornear y mezcla bien. Incorpora la mezcla de harina de coco, mezcla bien y reparte la masa en los moldes.

Hornea durante 15 minutos y luego coloca las hojuelas de coco encima de los muffins y hornea durante 5-10 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

3 HUEVOS GRANDES

2 PLÁTANOS MEDIANOS, PICADOS

1 CUCHARADA JARABE DE ARCE

2 CUCHARADAS DE SALSA DE MANZANA

2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

1 CUCHARADITA DE CANELA

1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR

1 CUCHARADITA DE BICARBONATO

¼ CUCHARADITA DE SAL MARINA

¼ TAZA DE DÁTILES SIN HUESO, PICADOS

½ TAZA DE NUECES PECANAS, PICADAS

PARA LA CUBIERTA:

¼ TAZA DE NUECES PECANAS, PICADAS

¼ TAZA DE ALMENDRAS FILETEADAS

2 CUCHARADAS JARABE DE ARCE

⅛ CUCHARADITA DE CANELA

RINDE



MUFFINS CRUJIENTES DE PLÁTANO Y NUEZ

Precalienta el horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos
de papel y reserva.

Coloca los huevos, plátanos, jarabe de arce y
salsa de manzana y en la procesadora y
procesa hasta que esté suave. Agrega la harina
de almendra, canela, polvo de hornear y sal
marina, procesa hasta combinar y transfiere la
mezcla a un tazón. Incorpora los dátiles
picados y las nueces, mezcla bien y reparte la
masa en los moldes. Hornea durante 20-25
minutos o hasta que un escarbadiantes salga
limpio cuando los pinches en el centro.

Mientras tanto, combina las nueces, almendras
trituradas, jarabe de arce y canela en un tazón
pequeño y reserva.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira
los muffins del molde y enfríalos sobre una
rejilla. Cúbrelos con la mezcla de nuez y sirve o
guárdalos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

2 CAMOTES MEDIANOS, PELADOS Y PICADOS

2 TAZAS DE AGUA

1 TAZA DE DÁTILES, PICADOS

3 HUEVOS GRANDES, BATIDOS

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

2 TAZAS DE HARINA DE ALMENDRA

¼ TAZA DE HARINA DE LINAZA

1 CUCHARADITA CANELA

2 CUCHARADITAS DE BICARBONATO DE SODIO

18 CASTAÑAS DE CAJÚ ENTERAS

RINDE



MUFFINS DE CAMOTE Y DÁTILES

En una olla coloca los camotes y el agua y lleva a hervir a fuego medio alto. Cocina hasta que estén tiernas y deja enfriar unos 30 minutos.

Mientras los camotes se enfrían, precalienta el horno a convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit. Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

Coloca los dátiles en un procesador de alimentos y procesa durante unos segundos para cortarlos en trozos más pequeños. Agrega los huevos, la vainilla y los camotes fríos y procesa hasta que la mezcla quede suave.

Agrega el resto de los ingredientes y procesa hasta que todo esté combinado.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y coloca una castaña de cajú sobre cada uno. Hornea 30-35 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

2 PLÁTANOS GRANDES, PICADOS

4 CLARAS DE HUEVO

2 HUEVOS GRANDES

¼ TAZA ACEITE DE COCO, DERRETIDO

2 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA

¼ TAZA DE LECHE DE ALMENDRA

½ CUCHARADITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA

½ TAZA DE HARINA DE COCO

½ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

½ CUCHARADITA DE CANELA

PARA EL RELLENO:

1 TAZA DE FRAMBUESAS FRESCAS

1 TAZA DE FRESAS

1 TAZA DE ARÁNDANOS AZULES

½ TAZA DE MIEL CRUDA

RINDE



MUFFINS DE BAYAS CREMOSOS

Combina los ingredientes para el relleno de bayas en una olla, hierva a fuego lento y cocina 15-20 minutos o hasta que las bayas estén tiernas y la salsa haya espesado un poco.

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

Coloca los plátanos, claras de huevo y huevos enteros, aceite de coco, miel, leche de almendras y vainilla en un procesador de alimentos y procesa hasta combinar. Agrega la harina de coco, polvo de hornear y canela y procesa hasta combinar todo.

Reparte la masa en la bandeja de muffins, luego coloca una cucharadita de mermelada encima de cada uno. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que un escarbadienies salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego desmolda los muffins y enfríalos sobre una rejilla. Sirve con más mermelada encima o guárdalos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

1 TAZA DE PAPAYA, PICADA

1 PLÁTANO GRANDE, PICADO

1 LIMA, RALLADURA Y JUGO

1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

½ TAZA LECHE DE COCO

½ TAZA DE ACEITE DE COCO DERRETIDO

½ TAZA HARINA DE COCO

½ TAZA COCO RALLADO

1 CUCHARADITA BICARBONATO DE SODIO

¼ CUCHARADITA SAL MARINA

PARA LA CUBIERTA:

1 TAZA PIÑA TRITURADA, COLADA

MUFFINS TROPICALES DE PAPAYA

Precalienta el horno de convección a 160° grados Celsius / 325° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

Coloca la papaya, plátano, ralladura y jugo de LIMÓN, vainilla, leche de coco y aceite de coco en un procesador de alimentos y procesa hasta combinar. Agrega la harina de coco, coco rallado, bicarbonato de sodio y sal marina y procesa hasta combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 45-50 minutos o hasta que un escarbadientes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar los muffins durante 5 minutos y luego desmóldalos y enfríalos sobre una rejilla. Cubre cada muffin con piña triturada y sirve o guárdalos en un recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

3 HUEVOS GRANDES

½ TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

½ TAZA DE NÉCTAR DE AGAVE

1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN

2 TAZAS HARINA DE ALMENDRA

1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR

½ CUCHARADITA DE SAL MARINA

½ TAZA DE ARÁNDANOS FRESCOS

½ TAZA DE PASAS

MUFFINS DE ARÁNDANO Y PASAS

Precalienta el horno de convección a 180 °
grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos
de papel y reserva.

En un tazón grande mezcla los huevos, aceite
de coco, néctar de agave y ralladura de limón,
mezcla bien y reserva.

En otro tazón grande coloca la harina de
almendra, bicarbonato de sodio y sal marina y
mezcla. Haz un hueco en el centro, vierte la
mezcla húmeda y mezcla bien. Incorpora los
arándanos y las pasas y mezcla hasta
combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y
hornea durante 25-30 minutos o hasta que un
escarbadientes salga limpio cuando los pinches
en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira
los muffins del molde y enfríalos sobre una
rejilla antes de servir o guardarlos en un
recipiente hermético.

RINDE



INGREDIENTES

1/3 TAZA DE PISTACHOS
1/2 TAZA DE HARINA DE COCO
1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
1/4 CUCHARADITA DE SAL MARINA
1 AGUACATE MADURO, PICADO
2 3 HUEVOS GRANDES
4 CUCHARADAS DE MIEL CRUDA
1/4 TAZA PURÉ DE MANZANA
1/4 TAZA DE LECHE DE ALMENDRA
1/4 TAZA DE ACEITE DE COCO, DERRETIDO

RINDE



MUFFINS DE AGUACATE Y PISTACHO

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Forra un molde para 12 muffins con capacillos de papel y reserva.

Coloca los pistachos en un procesador de alimentos y procesa hasta que queden finamente molidos, luego agrega la harina de coco, polvo de hornear y sal marina y procesa durante unos segundos. Transfiere la mezcla a un tazón y reserva.

Coloca el aguacate, huevos, miel, puré de manzana y leche de almendra en el procesador y procesa hasta que la mezcla quede suave. Añadir la mezcla de harina de pistacho y almendras y el aceite de coco y procesa para combinar.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 15-20 minutos o hasta que un escarbidentes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja reposar durante 5 minutos y luego retira los muffins del molde y enfríalos sobre una rejilla antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

INGREDIENTES

2 CUCHARADAS POLVO DE CÁSCARAS DE PSYLLIUM

1 TAZA DE AGUA

½ TAZA DE MIEL

½ TAZA DE ALMENDRAS

½ TAZA DE PISTACHOS

½ TAZA DE NUECES

½ TAZA DE AJONJOLÍ

½ TAZA SEMILLAS DE GIRASOL

½ TAZA SEMILLAS DE CALABAZA

½ CUCHARADITA DE SAL MARINA

3 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO DERRETIDO

¼ TAZA DE PASAS

¼ TAZA DE CEREZAS SECAS, PICADAS

RINDE



MUFFINS DE CRUJIENTE DE FRUTAS

En un tazón pequeño combina el polvo de cáscaras de psyllium, agua y miel, mezcla bien y deja reposar durante 5-10 minutos hasta que la mezcla se convierta en un gel.

Coloca las almendras, pistachos, nueces, semillas de sésamo, semillas de girasol, semillas de calabaza y sal marina en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una harina gruesa. Agrega el aceite de coco, pasas, cerezas secas y mezcla de las cáscaras de psyllium y luego procesa algunos segundos. Transfiere la mezcla a un tazón y deja reposar durante 40-60 horas.

Precalienta el horno de convección a 180 ° grados Celsius / 350° grados Fahrenheit.

Rocía con spray antiadherente un molde para 12 muffins.

Reparte la masa en la bandeja de muffins y hornea durante 45-50 minutos o hasta que un escarbadiantes salga limpio cuando los pinches en el centro.

Deja enfriar los muffins completamente en el molde antes de servir o guardarlos en un recipiente hermético.

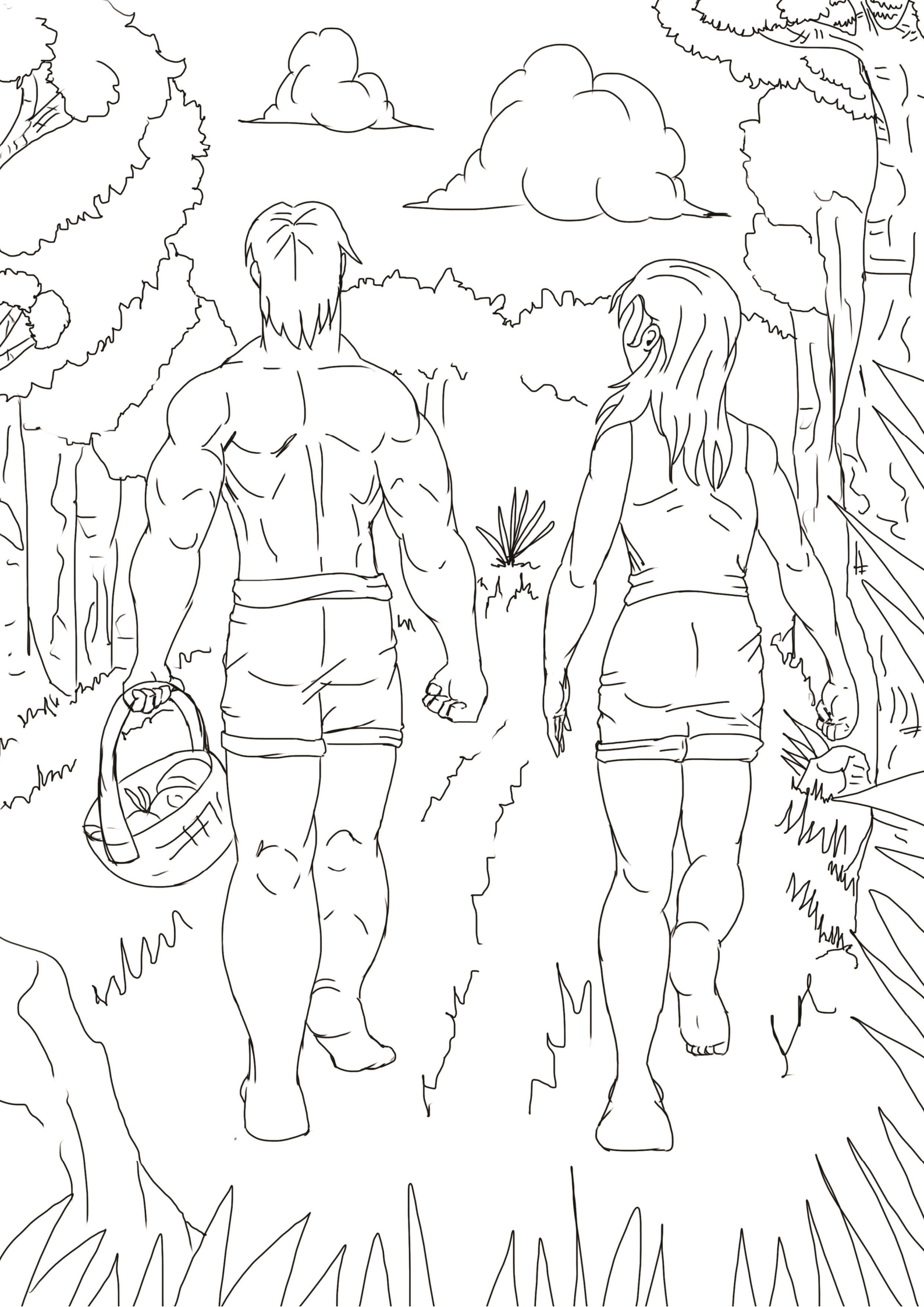


TABLE OF CONTENTS

MUFFINS DE FRAMBUESA.....	1
MUFFINS DE PASAS Y CALABAZA	2
MUFFINS DE ARÁNDANOS.....	3
MUFFINS DE PLÁTANO Y NUEZ	4
MUFFINS DE SEMILLAS DE AMAPOLA CON GLASEADO DE LIMÓN	5
MUFFINS DE CRUMBLE DE MANZANA	6
MUFFINS DE DURAZNO	7
MUFFINS DE FRESA	8
MUFFINS DE MANGO.....	9
MUFFINS DE ZANAHORIA, NUEZ Y PASAS	10
MUFFINS DE CHIPS DE CHOCOLATE	12
MUFFINS DE CALABACÍN Y CHOCOLATE.....	13
MUFFINS DE PIÑA.....	14
MUFFINS CRUJIENTES DE PLÁTANO Y NUEZ.....	15
MUFFINS DE CAMOTE Y DÁTILES	16
MUFFINS DE BAYAS CREMOSOS	17
MUFFINS TROPICALES DE PAPAYA	18
MUFFINS DE ARÁNDANO Y PASAS	19
MUFFINS DE AGUACATE Y PISTACHO	20
MUFFINS DE CRUJIENTE DE FRUTAS	21