



MUFFIN DE ZUCCHINI Y ZANAHORIA

Ingredientes (9 porciones)

- 6 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharada de linaza dorada molida
- 1 cucharadita de canela
- 1½ cucharadita de polvos de hornear, libre de trigo y maíz**
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ⅓ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de zucchini (zapallitos italianos) rallado
- 3 huevos veganos*
- ⅓ taza de miel
- ¼ taza leche de coco o almendras
- 2 cucharadas aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharada de vinagre sidra de manzana



*Para hacer un huevo vegano, combinar 1 cucharada de linaza molida con 3 cucharadas de agua tibia. Dejar reposar al menos 15 minutos. Una vez terminado el Reboot digestivo®, puedes probar esta receta utilizando un huevo de gallina feliz.



**Puedes preparar tu propia mezcla de polvos de hornear libre de gluten y maíz, combinando 1 porción de bicarbonato de sodio con 2 de crémor tártaro. O bien, reemplaza 1 cucharadita de polvos de hornear por 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, más ¼ de cucharadita de limón.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar los moldes de muffin.
2. En un bowl grande combinar los ingredientes secos: harina de coco, linaza dorada molida, canela, polvos de hornear, bicarbonato de sodio. Mezclar bien y reservar.
3. En otro bowl grande combinar bien los ingredientes húmedos: zanahoria rallada, zucchini rallado, huevos veganos, miel, leche de coco, aceite de coco, extracto de vainilla y vinagre de sidra de manzana.
4. Combinar la mezcla húmeda con los ingredientes secos, hasta que quede un batido húmedo y poroso.
5. Con una cuchara llenar ⅔ de los moldes de muffin.
6. Hornear por 25 a 30 minutos, o hasta que estén dorados (¡si pincha con un mondadientes el centro y sale limpio, está listo!). Sacar del horno y dejar enfriar antes de servir.