Muffins integrales

Ingredientes

Para el jugo

Mandarinas: 4 Unidades
Jengibre: 15 g
Zanahorias: 2 Unidades

Para la avena con leche

Almendras tostadas picadas: Cantidad necesaria
Avena arrollada fina: 1/4 Tazas
Mermelada de naranjas: Cantidad necesaria
Leche: 1 Taza
Arándanos: Cantidad necesaria
Compota de manzana: Cantidad necesaria
Canela En Polvo: Cantidad necesaria

Para los muffins

Canela: 1 cda.
Nueces: Cantidad necesaria
Sal: 1/2 cdita.
Jengibre en polvo: 1/2 cdita.
Aceite de canola: 3 cdas.
Huevos: 2 Unidades
Jugo de Naranja: Cantidad necesaria
Extracto de vainilla: 1/2 cdita.
Ralladura de batata medio cocida: 450 grs.
Bicarbonato De Sodio: 1 cdita.
Leche: 200 cc
Cereales: 1 Taza
Puré de pasas de uva: 1 Taza
Azúcar integral: 1/2 Taza
Harina integral: 1/2 Taza
Harina blanca: 1/2 Taza
Polvo para hornear: 2 cdita.
Naranja: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Para los muffins

- Unir en un bol media taza de *harina* integral, media taza de *harina* blanca, media taza de azúcar integral, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, media cucharadita de sal, 1 cucharada de canela, media cucharadita de *jengibre* en polvo y 1 taza de cereales.
- En otro bol mezclar 2 huevos, 1 taza de puré de pasas de uva previamente hidratadas en *jugo* de *naranja*, media cucharadita de extracto de vainilla, 3 cucharadas de aceite de canola, 450 grs de ralladura de batatas a medio cocinar, ralladura de una *naranja* y 200 cc de leche.
- Mezclar los ingredientes secos con los húmedos.
- Rellenar un molde de silicona.
- Terminar con nueces picadas humedecidas previamente.
- Hornear a 160 grados por 20 a 25 minutos.

Para el jugo

- Pasar por la juguera las zanahorias, *jengibre* y mandarinas.

Para la avena con leche

- Espesar en una olla 1 taza de leche con ¼ taza de *avena* arrollada fina.

- Presentar en dos opciones

- Acompañar con mermelada de naranjas o con compota de manzanas, almendras tostadas, canela en polvo y *arándanos* frescos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/muffins-integrales