

Muffins de Cacao y Calabacín

Aunque parezca extraño, en otros países es habitual poner hortalizas en bizcochos y dulces. El calabacín tiene un sabor muy neutro, si es lo que te preocupa, no se nota el sabor, además le aporta jugosidad a los muffins (también se puede sustituir por zanahoria, calabaza, remolacha que aportarán un sabor más dulce). El trigo sarraceno es apto para celíacos, pero tiene un sabor más fuerte (sino eres celíaco, puedes sustituir la por harina de espelta). Si quieres unos muffins más dulces, añade xilitol (azúcar de abedul) para no aportar calorías extra.

INGREDIENTES:

- 150g Calabacín
- 120g Harina de trigo sarraceno
- 80g Almendra molida
- 80g Aceite de oliva
- 3 Huevos
- 16g Impulsor (Levadura química)
- 15g Cacao puro
- 50g Dátiles s/hueso
- 50ml Agua

2 Cucharadas Chips de chocolate negro s/azúcar (opcional)

12
Uds



ELABORACIÓN:

1. Triturar los dátiles deshuesados con el agua (si están a remojo 15 minutos, se trituran mejor), para hacer el sirope de dátil.
2. Precalentar el horno a 175°C
3. Mezclar y tamizar los ingredientes sólidos (harina de trigo sarraceno, harina de almendras, impulsor, cacao).
4. Batir los huevos, agregar el sirope de dátil, aceite y el calabacín crudo rallado fino.
5. Mezclar los ingredientes sólidos con los líquidos.
6. Distribuir en 12 moldes para muffin. Espolvorear con las chips de chocolate.
7. Hornear a 175°C, 30 minutos