

Muffins de manzana (sin gluten y sin azúcar)

Ingredientes secos:

- 100g de almendra molida
- 100g de copos de avena
- 75g de harina de alforfón
- 2cdas de maicena o fécula de patata
- 1,5cdta de levadura química
- 0,5cdta de bicarbonato
- 1cdta de canela molida
- 1cdta de cardamomo molido
- 0,5cdta de jengibre molido
- 0,5 de sal marina

Ingredientes líquidos:

- 160ml de yogur natural
- 80ml de aceite de coco o aceite de oliva
- 10 dátiles frescos, deshuesados y machacados
- 3 huevos grandes (0 3 cdas de semillas chia mezcladas con 9 cdas agua)
- 120 ml de compota de manzana (preferiblemente casera y sin azúcar añadido) *
- 3 manzanas

* Para preparar compota de manzana casera:

- 500g de manzana
- 60ml de agua
- 1 cdta. de zumo de limón

Pelar y cortar las manzanas en dados de aproximadamente 1cm. Mezclar las manzanas con el agua en una cazuela y cocer a fuego. Llevar a ebullición y rebajar el fuego. Cocer unos 20-25 minutos. Triturar la manzana cocida con una batidora de mano y añadir el limón para evitar que se oscurezca. Guardar en la nevera en un bote de cristal o congelar en un envase de plástico.

Precalentar el horno a 200gradosC. Engrasar un molde para muffins o utilizar moldes de silicona o papel.

Echar todos los ingredientes secos en un robot de cocina y triturar hasta que la avena adquiera una textura más fina y todos los ingredientes se hayan mezclado bien. Pasar a un bol grande.

A continuación, echar en el robot los huevos, el yogur, el aceite de coco o de oliva, los dátiles y 80ml de la compota de manzana (dejar el resto de la compota para luego) y mezclar hasta tener una mezcla de consistencia suave. Incorporar al bol con los ingredientes secos. Rallar dos de las manzanas, previamente peladas, e incorporarlas también a la mezcla.

Con la ayuda de una cuchara, echar en cada molde un poco de mezcla, más o menos hasta la mitad. Luego, añadir en el medio una cucharadita rebosante de compota de manzana y a continuación, terminar de rellenar el molde con más mezcla.

Cortar en láminas finas la otra manzana, untarlas con aceite y colocar unas pocas encima de cada muffin, presionando ligeramente. Espolvorear con canela y hornear unos 18-20 minutos o hasta que los muffins estén hechos por dentro y doraditos por fuera. Dejar enfriar un rato antes de sacarlos del molde. Así saldrán con más facilidad.

