

MUFFINS DE BANANA, AMÊNDOA E MEL



INGREDIENTES

- 85 G DE AMÊNDOAS COM PELE
- 75 G DE MEL
- 60 G DE FARINHA DE TRIGO SEM FERMENTO
- 90 G DE FARINHA INTEGRAL
- 175 G DE BANANAS
- 1 OVO
- 35 ML DE ÓLEO DE GIRASSOL
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO
- 1 PITADA DE SAL

CONFEÇÃO

1. Aqueça previamente o forno a 180°C.

2. Coloque na taça a lâmina para amassar/triturar e pique as amêndoas na Vel.12 durante 30 seg (para ficarem grosseiramente picadas e não completamente moídas).

3. Acrescente as farinhas, o fermento, o mel, o ovo, o óleo e o sal. Seleccione o programa de massa P3 durante 3 min. Uma vez que a massa é muito espessa, convém interromper o programa a meio para tirar alguma massa das paredes da taça com a espátula.

4. Descasque as bananas e esmague-as.

5. No final do programa, coloque a banana esmagada na taça e misture na velocidade 6 durante 40 seg. Limpar novamente as paredes com a espátula e misture mais 10 seg.

6. Divida a preparação numa forma para 6 muffins.

7. Leve ao forno e deixe cozer durante 25 min. Após a cozedura, sirva morno ou frio.
