Doces e Compotas

Receita de Fã
Fácil
25 Min.
6-9 Doses

MUFFINS DE BANANA, AVEIA, CACAU E PASSAS

INGREDIENTES

- - 1 BANANA MEDIA MADURA;
- - 2 OVOS;
- - 1 IOGURTE NATURAL;
- - 1 COLHER SOPA RASA DE ÓLEO DE COCO;
- - 1 CHÁVENA CHEIA DE AVEIA INTEGRAL FINA (USEI DO LIDL PACOTE AZUL)
- - 1 CHÁVENA RASA DE "AVEIA+DELICIOSA COM CACAU INSTANTÂNEA" DA CEM PORCENTO (A VENDA NOS SUPERMERCADOS PARTE DIETÉTICA);
- - 2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA MOÍDA;
- - 2 COLHER DE SOBREMESA DE AÇÚCAR MASCAVADO (PODE SER MEL OU NENHUM);
- - 1 COLHER SOBREMESA DE FERMENTO;
- - UM PUNHADO DE PASSAS;
- - UM PUNHADO PEQUENO DE RASPA DE CHOCOLATE NEGRO;

CONFEÇÃO

1. 1. Ligar o forno a 180 graus
2. 2. Na taça com o acessório de amassar/triturar colocar os ovos, o iogurte, o açúcar, a banana e o óleo de coco por 5min na vol. 6
3. 3. Adicionar as farinhas e o fermento e mexer por 1 min. vol. 5
4. 4. Adicionar as passas e a raspas de chocolate e envolver com a espátula sem mexer;
5. 6. Verter em formas e levar ao forno pré-aquecido 180º por uns 15 min (+/-)