

MUFFIN DE ABÓBORA (SEM GLÚTEN)



INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA CHEIA DE ABÓBORA COZIDA E REDUZIDA A PURÉ
- 3 OVOS MÉDIOS
- 50 G DE COCO RALADO
- 1 COLHER DE CAFÉ RASA, DE BICARBONATO DE SÓDIO (PODE SER FERMENTO EM PÓ QUÍMICO SEM GLÚTEN)
- 3 COLHERES SOPA DE AÇÚCAR (A GOSTO) OU ADOÇANTE
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO LÍQUIDO (AQUECER LIGEIRAMENTE CASO ESTEJA SÓLIDO) OU OUTRO QUE PREFIRA.

CONFEÇÃO

1. Acessório batedor

2. Colocar todos os ingredientes e programar velocidade 5 por 3 minutos.

3. Colocar nas formas individuais (não encher)

4. Levar ao forno pré aquecido a 170° por 20 minutos. Fazer teste do palito porque o tempo depende de forno para forno.

6. Receita do Puré de abóbora: colocar na taça 3 chávenas de abóbora partida em pedaços e 2 litros de água. Programar 100° por 30 minutos. Colocar a abóbora a escorrer num passador por 1 hora, pelo menos. Colocar na taça a lâmina de triturar/ amassar e a abóbora. Triturar na velocidade 12 por 2 minutos ou até ficar puré.

7. Receita e foto adaptada de nocontemgluten.blogspot.com/
