

Muffins de banana, maçã e cenoura

<http://sem lactose.com/index.php/2016/04/12/muffins-de-banana-maca-e-cenoura/>

Última atualização em: 12/04/16



Tempo de Preparo

00:30

Tempo de Cozimento

00:15

Dificuldade

Baixa

Porções

12

Mais uma receita legal de muffins, desta vez uma versão doce, sem glúten e sem lactose. Diferente dos bolinhos feitos com farinhas sem glúten, esta receita deixa o muffin super macio e a cobertura de creme de limão com coco dá um toque especial nesta receita! As frutas e a cenoura mantém a massa úmida além de fazer desta receita uma opção super nutritiva e saudável.

Experimente fazer também os muffins na versão salgada: [muffins de espinafre com cenoura](#) e [muffins de abobrinha com tomates](#).

Eu costumo congelar os muffins e colocá-los no microondas por 20 a 30 segundos antes de servir. Assim dá para fazer uma fornada maior e ter esses bolinhos sempre novinhos por vários dias.

INGREDIENTES

- 1/3 de xícara de banana madura amassada
- 3/4 de xícara de maçã ralada com casca (=1 maçã média)
- 1 xícara de cenoura ralada (deixe umas 2 colheres de chá reservadas para a cobertura)
- 2 ovos caipira
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 3/4 de farinha de trigo sarraceno
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/4 de colher de chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 de colher de chá de sal

INGREDIENTES COBERTURA

- 3/4 de xícara de leite de coco integral
- 1/2 xícara de açúcar impalpável (de confeitiro)
- raspas de 1 limão siciliano
- raspas de cenoura (que sobraram dos muffins)
- 1 colher de chá de amido de milho

UTENSÍLIOS

- forma larga, com espaço para 12 muffins ou
- forma comum + forminhas de empada

- forminhas de papel para cupcake (apropriados para irem ao forno)

PREPARO

1. Prepare as frutas e a cenoura. Rale em ralador fino a cenoura e a maçã. Reserve. Amasse a banana e reserve.
2. Em uma vasilha coloque a maçã, cenoura, banana e adicione todos os ingredientes líquidos (ovos, óleo, baunilha, melado) e o açúcar mascavo. Misture bem todos os ingredientes.
3. Misture em outra vasilha todos os secos. (Farinhas, goma xantana, bicarbonato de sódio, sal, canela)
4. Vá acrescentando os secos, aos poucos, à mistura dos ingredientes líquidos, com o auxílio de uma peneira. Depois de incorporar bem os secos à mistura de líquidos a massa está pronta para ser assada.
5. Coloque a massa em forminhas de papel próprias para muffins, enchendo até 3/4 de cada forminha, para dar espaço para que eles cresçam durante o tempo de forno.
6. Asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 12 minutos.
7. Retire imediatamente os muffins das formas de metal e deixe-os esfriarem nas forminhas de papel. Coloque, com o auxílio de uma colher, a cobertura de creme de limão e sirva-os.