

Cupcakes com iogurte zero lactose e granola

<https://sem lactose.com/2017/02/08/cupcakes-com-iogurte-zero-lactose-e-granola/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:15](#)

[00:15](#)

[Baixa](#)

[10](#)

Sabe aquela hora do lanche que bate uma fome e você, na vontade de matar o desejo, come o que encontrar pela frente? Faz isso não!! Aproveite e prepare esses cupcakes super simples de fazer e leve um lanche nutritivo para o trabalho. Os cupcakes de iogurte zero lactose e granola também são uma ótima pedida para o lanche da garotada que vai para a escola.

Eu gosto de preparar os meus cupcakes nos finais de semana, que tenho mais tempo, e guardá-los no freezer. Assim posso variar com outros lanches na semana. Para comer é só esquentar alguns segundos no microondas e eles ficam incríveis! Você também pode incrementar essa receita adicionando frutas na massa e criar diversas variações. Nesta receita eu usei o iogurte zero lactose Itambé Nolac de frutas vermelhas, mas você pode variar e fazer com outros sabores de iogurte.

INGREDIENTES

- 1 + 1/3 de xícara de farinha sem glúten (ou farinha de trigo)
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 garrafinha (170 g) de iogurte zero lactose de frutas vermelhas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- 2 ovos
- 2/3 de xícara de granola
- 1 colher de sopa de mel

PREPARO

1. Em um recipiente misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal.
2. Adicione aos poucos o iogurte, o óleo de coco e os ovos ligeiramente batidos, misturando bem até formar uma massa homogênea.
3. Por fim acrescente 1/3 de xícara de granola (reserve a outra metade para a cobertura) e misture bem na massa.
4. Preencha 2/3 de cada forminha com a massa do cupcake.
5. Leve as forminhas ao forno pré-aquecido a 220 graus. Asse os cupcakes por cerca de 15 minutos.
6. Deixe-os descansar por uns 10 minutos.
7. Com um pincel, passe uma fina camada de mel por cima de cada cupcake. Cubra-os com granola para decorar.

-
- Você pode manter seus cupcakes refrigerados por 5 dias ou no freezer por até 60 dias.
 - Antes de servir, aqueça-os no microondas por 10 segundos se estiverem sob refrigeração, ou por 20 segundos se estiverem congelados. Eles ficam maravilhosos e super fofos quando estão morninhos.