


Sobremesas Bolos

# Muffins de Cenoura e Maçã Verde

São perfeitos para ter à mesa nos teus lanchinhos e para acompanhar Pensal ??, idealmente preparado com bebida vegetal.

60 min. Fácil Económico 12 doses

## Ingredientes

280 g de farinha de amêndoa
135 g de farinha de espelta integral OU trigo integral
2 c. de chá de canela em po?
1 c. de chá de bicarbonato de so?dio
1/2 c. de chá de flor de sal
40 g de nozes picadas
160 ml de mel
3 ovos
6 c. de sopa de azeite
1/2 maçã Granny Smith ralada (ralar com casca)
3 cenouras descascadas e raladas
raspa de 1 laranja

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 321,3 kcal | 16%* |
| **Proteínas** | 7,4 g | 15%* |
| **Lípidos** | 22,0 g | 31%* |
| **Hidratos de Carbono** | 21,8 g | 8%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Pre?-aquece o forno a 180ºC.
2. Forra uma forma de muffin com 12 porc?o?es com forminhas de papel.
3. Numa tigela grande, mistura a farinha de amêndoa e espelta, canela, bicarbonato de so?dio, sal e nozes.

4 Noutra tigela, mistura o mel, os ovos e a manteiga. Adiciona a mac?a? e as cenouras raladas. Despeja a mistura li?quida sobre os ingredientes secos, envolvendo ate? incorporar.

5 Coloca a massa nas forminhas de muffin.

6 Coloca no forno e cozinha ate? que os muffins estejam bem dourados por cima (faz o teste do palito), durante 25 a 30 minutos.

7 Deixa os muffins arrefecer e antes de servir polvilha com raspa de laranja.

8 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal.