

Blueberry-Vainilla Protein Muffins

- 1/2 taza + 2 cucharadas harina de coco
- 2 scoops (84 g) proteína de vainilla en polvo
- 1 cucharadita linaza en polvo
- 3/4 cucharaditas polvo para hornear
- 3/4 cucharaditas bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita sal
- 1 cucharada chía
- 1 cucharada ralladura de limón (5g)
- 1 cucharada aceite de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza yogurt griego (plain, sin grasa)
- 1/4 taza miel de agave
- 3 cucharadas jugo de limón
- 1/2 taza leche de almendras sin endulzar
- 1 taza blueberries

Preparación

- 1.- Precalienta el horno a 180 C.
- 2.- Mezcla en un bowl la harina de coco, proteína en polvo, linaza, bicarbonato, polvo para hornear, sal, chía y ralladura de limón.
- 3.- En otro bowl mezcla el aceite de coco, huevo, extracto de vainilla, yogurt griego, miel de agave, jugo de limón y leche de almendras. Revuelve hasta que la mezcla sea homogénea.
- 4.- Agrega al bowl la primera mezcla hasta que todo se incorpore. Deja reposar 10 minutos.
- 5.- Agrega las blueberries y revuelve con cuidado.
- 6.- En una charola aproximadamente de 9-12 muffin rocía spray para cocinar y vacía la mezcla.
- 7.- Mete al horno a 180 grados por 23-26 minutos, hasta que metas un palillo en el centro y salga limpio. Antes de sacarlos del molde deja que se enfrien.