

MY PERFECT SHAKE®

MUFFINS MANZANA- CHAI

¡Dale un giro al desayuno de los domingos!

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y cortar las manzanas, cocer con la $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cuando estén blanditas, triturar hasta formar un puré
2. Revolver todos los ingredientes en polvo
3. Incorporar el huevo y el puré poco a poco
4. Vaciar la mezcla en los moldes previamente engrasado y hornear por 30 min a 180 ° C
5. Decora rayando con la crema de maní y decorando con los trozos de nuez
¡Disfruta!

INGREDIENTES

- 2 medidas de My Perfect Shake Chai amaranto (4 cucharadas medidoras)
- 1 cucharada de aceite de coco o de aguacate
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Aceite en aerosol sabor mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de almendra
- 1 taza de harina de avena
- 2 manzanas grandes
- Molde para muffins
- 1 bolsa mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 1 huevo

PARA LA COBERTURA

- 3 cucharadas de mantequilla de maní

TOPPING

- Trozos de nuez

Con **Proenzima Q10 +**
COLÁGENO HIDROLIZADO

