



Muffins de lentejas

$\frac{2}{3}$ taza de avena

$\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo integral

$\frac{1}{4}$ taza de semillas de cáñamo (hemp)

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de canela

1 huevo

Chips de chocolate para decorar (o agregue $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza a la masa si lo desea)

1 taza de lentejas verdes cocidas ($\frac{1}{3}$ de taza seca)

$\frac{1}{4}$ de taza de aceite de aguacate o coco

2 bananos majados

$\frac{1}{4}$ taza de azúcar de coco o cruda.



1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Cocine las lentejas
3. Prepare los moldes para muffins engrasando o usando papeles para muffins.
4. Mezcle la avena, harina, bicarbonato de sodio, canela y semillas de cáñamo.
5. Haga puré de lentejas y aceite en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.
6. Agregue banano, azúcar, vainilla y huevo.
7. Vierta la mezcla líquida en la mezcla seca. Mezcle hasta que se incorpore.
8. Coloque 3 chips de chocolate en el fondo de cada taza de muffins.
10. Hornee por aproximadamente 20 minutos o hasta que el centro se encuentre cocido.

Tip:

*Si querés hacer la mezcla libre de gluten podés cambiar la harina de trigo por $\frac{1}{3}$ taza de harina de garbanzos y $\frac{1}{3}$ taza de harina de almendras o utilizar $\frac{2}{3}$ de harina sustituto 1 a 1 libre de gluten