



MUFFINS DE ABOBRINHA

Ingredientes

Para 24 muffins

3 ovos
120g de molho de maçã
2 colheres de sopa de xarope de bordo
1 colher de sopa de vinagre de cidra de maçã
180g de abobrinha ralada
170g de farinha de amêndoa
60g de farinha de tapioca
30g de farinha de coco
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de canela
½ colher de chá de noz-moscada
1 pitada de sal

Passo à passo

1. Preaqueça o forno a 180°C, depois adicionar todos os ingredientes secos em uma tigela e misturá-los bem.
2. Em uma tigela separada, misture os ovos, molho de maçã, xarope de açúcar e vinagre de cidra de maçã.
3. Aperte a toalha de cozinha de abobrinha ralada para remover o excesso de água. Em seguida, acrescente a abobrinha ralada aos ingredientes úmidos e mexa para combinar.
4. Despeje os ingredientes úmidos nos secos e mexa até que estejam bem misturados, depois divida uniformemente a massa entre as latas de muffin.
5. Cozer os muffins de abobrinha por 30 minutos.