



MUFFINS DE CHOCOLATE DE QUINUA

estilo Marisol

Ingredientes:
(14 muffins):

- 2 tazas de quinua cocida escurrida y fría (3/4 de taza aprox. de quinua sin cocinar)
- 4 huevos
- 1/3 de taza de leche de almendras (o leche de vaca)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de vinagre
- 3/4 de taza de aceite de coco (o aceite vegetal)
- 1 1/2 de eritritol (ó 1 taza de miel, ó 1 1/2 taza de azúcar)
- 1 taza de cocoa
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- Chispas de chocolate (opcional)

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°.
 2. Licuar la leche, vinagre, huevos y vainilla, agregar la quinua cocida y el aceite de coco, seguir licuando hasta que esté cremoso.
 3. En otro recipiente, cernir la cocoa con el bicarbonato y la sal. Luego agregar el eritritol (o miel, o azúcar) y mezclar.
 4. Juntar todos los ingredientes y mezclar bien. Luego vaciar en los moldes para muffins (no al ras porque levantan un poco). Puede agregar chispas de chocolate por encima para decorar.
 5. Llevar al horno por 25 minutos aproximadamente. Hundirle un palito para chequear su cocción (si el palito sale limpio, sin masa, es porque ya está cocido).
- Dejar enfriar y si desea, puede decorarlos a su gusto.
- ¡¡¡Disfrute de estos ricos y nutritivos muffins!!!*

Postre Saludable (Healthy).

En esta receta hemos utilizado ingredientes para ofrecer un postre saludable, nutritivo y apto para personas con problemas de salud como diabetes o intolerancia al gluten y la lactosa. También para quienes deseen darse el gusto pero consumiendo menos calorías y alimentarse mejor. Para quienes deseen prepararlo con ingredientes tradicionales, tienen la opción de sustituir los ingredientes con los que aparecen entre paréntesis.

キヌアのチョコマーフィン マリソル風

材料 (14個分):

■ キヌア	3/4カップ
■ 卵	4個
■ アーモンドミルク (もしくは牛乳)	1/3カップ
■ バニラエッセンス	大さじ1杯
■ お酢	小さじ1杯
■ ココナッツオイル (もしくはサラダ油)	3/4カップ
■ エリトリトール (もしくはハチミツ 1カップか、砂糖 1 1/2カップ)	1 1/2カップ
■ ココアパウダー	1カップ
■ 重曹 (炭酸水素ナトリウム)	小さじ 1 1/2杯
■ 塩	小さじ 1/2杯
■ チョコチップ	(任意)

作り方

[キヌアは煮込んだ後、水分をよく切り、予め冷ましておく] (3/4カップ分のキヌアを煮込むと膨らんで2カップ分になります。)

1. オーブンを180°Cに予熱する。
2. ミルク、お酢、卵、バニラエッセンスをミキサーで混ぜ、火の通ったキヌアとココナッツオイルを加えたら、クリーム状になるまで混ぜ続ける。
3. 別の容器で、ココアパウダーと重曹、塩をふるいにかけたら、ハチミツ (もしくは砂糖) を加えて全体を混ぜる。
4. 全ての材料を混ぜ合わせ、一体になるまで混ぜる。そして、これをマーフィンの型に流す。(生地が膨らむのでいっぱいには入れない) ここでチョコチップを上にのせて飾り付けることができます。
5. オーブンで25分間焼く。焼き具合を確認するために竹串を刺す。(生地が付かない場合は焼き上がっているサイン)。

健康 デザート

このレシピでは、健康を配慮した材料を使っています。例えば、糖尿病の方やグルテン/ラクトースアレルギーの方、また、摂取カロリーを抑えながらちょっと甘いものを楽しみたいという方にぴったりです。しかし、従来の一般的な材料を使いたい方は、代わりに括弧内で示した材料で作ることもできるので是非お試しください。

キヌアのチョコマーフィン
マリソル風

MUFFINS DE CHOCOLATE

con QUINUA

estilo Marisol



Foto: ©2017 G.NAKAYOSHI