

BLUEBERRY MUFFINS

Υλικά

- 2 κούπες αλεύρι αμυγδάλου
- 1/2 κ.γ μαγειρική σόδα
- 1/8 κ.γ αλάτι
- 3 αυγά
- 1/4 κούπα μέλι
- 1 κ.σ λάδι καρύδας
- 1 κ.σ χυμό λεμόνι
- 1 κ.γ βανίλια
- 1 κούπα μύρτιλλα φρέσκα ή κατεψυγμένα



Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι. Ανακατεύουμε.
3. Σε ένα μεσαίο μπολ τοποθετούμε τα αυγά, το μέλι, το λάδι καρύδας, το λεμόνι και τη βανίλια. Ανακατεύουμε.
4. Τοποθετούμε το μείγμα του μεσαίου μπολ στο μεγάλο μπολ και ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
5. Προσθέτουμε τα μύρτιλλα και ανακατεύουμε ελαφρώς.
6. Βάζουμε το μείγμα σε φόρμες για muffin γεμίζοντας τα 3/4.
7. Ψήνουμε για 22-25 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
8. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και καλή όρεξη!



PAOLA KONTIZA
HOLISTIC NUTRITIONIST
& HEALTH COACH