

Muffins Keto



Ingredientes:

- 260 gr de harina de almendras
- 30 gr de harina de coco (o coco rallado, no hace falta que esté hecho harina)
- 3 huevos
- 120 cc de leche (la que uses en tu dieta keto, yo usé de almendras)
- Esencia de vainilla c/n
- Pizca de sal
- 30 gr de aceite de coco
- Xilitol o endulzante a gusto (no te pases!)
- Arándanos o frambuesas c/n

Preparación:

Mezclar en bowl la harina de almendras, el coco, la pizca de sal y el endulzante.

Mezclar aparte los huevos, la vainilla, el aceite de coco y la leche.

Unir ambas preparaciones, humectando bien los secos, sin batir.

Preparar una muffinera con rocío vegetal y colocar la preparación en las cavidades. Terminar con los arándanos o frambuesas enteras.

Hornear a 170 grados centígrados (horno previamente precalentado).

Dejar enfriar, desmoldar, servir y disfrutar!

Animete a hacerlos y contame!

Sopier



Hacé la receta y etiquetame @sopierpasteles

