NA COZINHA COM OS

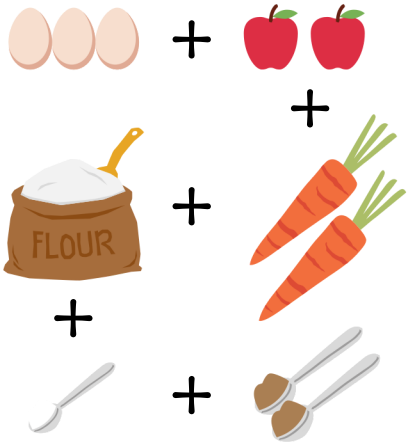
VEGGIES

CENOURA ELEGANTE



MUFFINS DE CENOURA

INGREDIENTES (4 pessoas)



3 ovos médios/ grandes
2 maçãs descascadas
2 cenouras grandes descascadas e raladas
2 chávenas de farinha de trigo para bolos
1 c. de sobremesa de fermento
2 c. de sopa de açúcar mascavado
Opcional: 1 c. de sopa de linhaça moída

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180º.
2. Separar as claras das gemas e reservar.
3. Cortar a maçã aos cubos e triturar com as gemas com a ajuda de uma varinha mágica ou num triturador.
4. Adicionar a cenoura ralada muito finamente e o açúcar mascavado à mistura anterior e envolver bem.
5. Adicionar a farinha, o fermento e a linhaça e misturar bem.
6. Bater as claras em castelo e envolver no preparado até obter uma mistura homogénea.
7. Verter a massa em formas pequenas e levar ao forno durante 15 minutos.

NOTAS

