

# Muffins de plátano sin gluten, vegano

Receta de Carolyn

1 1/2 tazas de mezcla de harina sin gluten

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1/3 de taza de azúcar (se puede dejar fuera si prefieres menos dulce)

1 cucharadita de canela, opcional

1 huevo de lino, preparado y descansado durante 10 minutos

1 taza de plátano, muy maduro y bien triturado

1/3 de mantequilla vegana, aceite o mitad de aceite y mitad de salsa de manzana

1 cucharadita de vainilla

1 taza de nueces (picadas) o chispas de chocolate (**Opcional**)

Mezcle los primeros 5 o 6 ingredientes secos y déjelos a un lado.

Mezcle los 4 ingredientes húmedos.

Revuelva el húmedo en el seco y mezcle hasta que se humedezca.

Agregue las nueces, u otros si los usa.

Hornee a 350F, 12-15 minutos para mini magdalenas o 20-25 minutos para magdalenas normales.

Hace alrededor de 24 mini magdalenas o 12 magdalenas normales.

