

MUFFINS

230g harina de avena

8 dátiles en agua

20 gr azúcar moreno

1 huevo

60 ml aceite de oliva

40 ml leche

230g puré de calabaza con pumpkinpiespice y azúcar moreno y canela

Vainilla, pumpkinpiespice, canela, baking soda, levadura,

Chips chocolate negro

Nueces

Bread: 55 mins 200 grados

Muffins: 14 mins

MUFFINS DE CALABAZA HEALTHY

1. Hornear la calabaza hasta que se pueda hacer puré y añadir azúcar moreno (al gusto) y canela.

2. Reservar puré de calabaza. (230 g)

3. Mezclar en un bol ingredientes secos (230 g harina de avena, 2 cucharaditas de levadura química, 3/4 cucharadita bicarbonato sódico, media cucharadita de sal, una y media cucharadita de canela en polvo, media cucharadita de jengibre en polvo, media cucharadita nuez moscada y una pizca de clavo en polvo (1/8 de cucharadita))

4. En un plato hondo, poner 8 dátiles a remojo en agua hirviendo para que se ablanden.

5. En un vaso alto triturar los ocho dátiles con la mitad del agua en la que se ablandaron, con el aceite de oliva (60 ml), la leche (40 ml), un huevo y 1 cucharadita de vainilla líquida. Triturar hasta tener una mezcla homogénea. Si se quiere más dulce, añadir un poco de azúcar moreno.

6. A continuación, añadir el puré de calabaza y triturar de nuevo.
7. Precalentar el horno a 180 grados
8. Mezclar los ingredientes secos con los húmedos en un bol con movimientos envolventes. Si está demasiado líquido, añadir más harina de avena.
9. Añadir chips de chocolate negro y nueces al gusto. Mezclar todo.
10. Puede hacerse un bizcocho o muffins (a mí me gustan más los muffins). En el caso de los muffins deberían salir 12 en una bandeja con papeles de muffin. Si se hace el bizcocho, usar un molde rectangular y para que no se pegue la masa usar papel de horno.
11. En caso de los muffins estarán 14 minutos a 180 grados y en el caso del bizcocho 55 minutos (ir chequeando puede ser menos tiempo)
12. Al sacar el molde de bizcocho o los muffins dejar atemperar a temperatura ambiente y que terminen de hacerse en la bandeja caliente

BANANA BREAD

3 plátanos

40 ml aceite de oliva

70 ml leche

2 huevos pequeños

270 gr harina tamizada

9 gr levadura

1 cdt canela

1 pizca de sal

Chorrito de vainilla

Nueces pecanas

2 onzas chocolate con leche

Triturar plátanos, huevos, aceite, leche con batidora

Después añadir secos y mezclar

180 grados 35 mins

TIRAMISÚ

Ingredientes 2 tortitas de arroz natural 6 avellanas picadas 1 chupito de café solo 2 cucharadas soperas de yogur griego 1/2 cacito de proteína en polvo POST WORKOUT The Six Pack Revolution Vanilla Caramel Heaven. 1/2 cucharadita de cacao crudo en polvo (*no cacao en polvo). Pasos: Mezcla 2 cucharadas de yogur griego desnatado con media ración de tu proteína en polvo favorita para después del entrenamiento. Pica las avellanas. Prepara un chupito de espresso y viértelo en un bol. Utilízalo para remojar los pasteles de arroz durante unos 15 segundos por cada lado. Ahora estás listo para poner capas... cubre el primer pastel de arroz con la mitad de la mezcla de proteínas y yogur, luego añade el segundo pastel de arroz y el resto del yogur, espolvorea con cacao en polvo y las nueces.