



Morning Muffins

Recipe adapted from: <https://www.paleorunningmomma.com/paleo-morning-glory-muffins/>

Ingredients:

- 2 1/2 cups Almond Flour
- 1/2 cup Flaxseed Meal (Ground Flaxseeds)
- 1 teaspoon Baking Soda
- 1 teaspoon Baking Powder
- 1 Tablespoon Cinnamon (ground)
- 1/2 teaspoon Salt
- 3 large Eggs
- 1/2 cup Coconut Sugar or Maple Sugar
- 1/4 cup Maple Syrup
- 1/4 cup Coconut Oil (melted)
- 1/4 cup Unsweetened Applesauce
- 2 Tablespoons Orange Juice
- 2 teaspoons Vanilla Extract
- Optional Add: 1 cup Carrots (grated), 1 cup Apple (grated and squeezed to remove excess water), 1/2 cup Raisins, 1/2 cup Pecans (chopped)

Directions:

1. Preheat your oven to 350 degrees and line 2 muffin tins with liners
 2. In a large bowl, mix together the almond flour, flaxseed meal, baking soda, baking powder, cinnamon, and salt, set aside.
 3. In a separate mixing bowl, whisk together the eggs, sugar, syrup or honey, coconut oil, applesauce, orange zest, juice, and vanilla until smooth.
 4. Fold in the grated carrots and apples (after squeezing out as much water as possible) then gently stir the dry ingredients into the wet until no flour spots show.
 5. Fold in the raisins and pecans, then fill the muffin liners just above the top, (batter will be thick). You will make 14-15 muffins. Bake for 23-28 minutes, until golden brown on top and set in the center. A toothpick inserted near the center of a muffin should come out with a few crumbs.
 6. Allow the muffin pan to cool on a wire rack for 10 minutes, then carefully remove the muffins from the pan (in their liners) and continue to cool to room temperature.
- *Store muffins at room temperature for the first day (loosely covered) then in the refrigerator for up to 5 days.

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON - CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG



Muffins mañaneros

Receta adaptada de: <https://www.paleorunningmomma.com/paleo-morning-glory-muffins/>

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de harina de almendra
- 1/2 taza de semilla de linaza molida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de canela molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 huevos grandes
- 1/2 taza de azúcar de maple o azúcar de coco
- 1/4 taza de jarabe de maple
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1/4 cup de puré de manzana sin endulzar
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Opcional Añade: 1 taza de zanahorias (rayadas), 1 taza de manzana (rayadas y escurridas para remover el exceso de agua), 1/2 taza de pasas, 1/2 taza de Pecanas (picadas)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 grados y cubre dos recipientes para muffin con papel para hornear.
 2. En un plato hondo grande, mezcla la harina de almendra, la semilla de linaza molida, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal y déjala de lado.
 3. En un plato hondo separado, combina los huevos, el azúcar, el jarabe de maple o miel, el aceite de coco, el puré de manzana, el jugo de naranja y el extracto de vainilla. Mézclalo todo hasta que tenga una apariencia uniforme.
 4. Añade las zanahorias y las manzanas rayadas (trata de exprimir las lo más posible para extraer la mayor cantidad de agua) después añade los ingredientes secos con la mezcla líquida hasta que se vea uniforme.
 5. Añade las pasas y las pecanas a la mezcla y llena los recipientes para muffin (la masa será bastante gruesa). La mezcla es suficiente para 14-15 muffins. Hornéalos durante 23-28 minutos, o hasta que los muffins estén dorados y bien cocinados en el centro. Puedes utilizar un palillo e insertarlo cerca del centro de un muffin para comprobar que este bien cocinado. Si el palillo sale con pocas moronas pegadas quiere decir que ya está cocinado.
 6. Deja que los muffins se enfrien durante 10 minutos y después con mucho cuidado saca los muffins de sus recipientes. Déjalos enfriar un poco más de tiempo hasta que estén a temperatura ambiente.
- *Almacena los muffins a temperatura ambiente durante un día y después refrigéralos. Pueden mantenerse refrigerados y listos para comer durante 5 días.

PREGUNTAS? CONTACTA:

LUISA MERRILL - LUISAM@MANNAFOOD.ORG