

Horno: 190° C Tiempo: 25' cantidad: 12 muffins

## Muffins de Plátano y Salvado de Avena

### Ingredientes:

340 gr. de plátano bien maduro, machacado  
½ cup (120 ml.) de yogur natural  
¼ cup (60 ml.) de aceite de girasol  
1 huevo mediano  
⅔ cup (135 gr.) de azúcar blanco  
1 cup (115 gr.) de salvado de avena  
1 ½ cup (190 gr.) de harina de trigo normal  
2 teaspoons de levadura química  
½ teaspoon de bicarbonato sódico

½ teaspoon de sal  
¼ teaspoon de nuez moscada molida  
¼ teaspoon de canela molida de Ceilán  
Streusel: (opcional)  
3 tbsp. (35 gr.) de azúcar moreno claro  
¼ cup (20 gr.) de copos de avena rápidos  
2 tablespoons de harina de trigo normal  
¼ teaspoon de canela molida de Ceilán  
1 tablespoon (14 gr.) de mantequilla

### Preparación:

- Precalentar el horno a 190 °C y colocar la rejilla en el centro del horno. Engrasar el molde para 12 muffins o cubrirlo con los moldes de papel.
- En un bol mediano mezclar el plátano, el yogur, el aceite, el huevo y el azúcar. Añadir el salvado de avena y mezclar hasta que quede bien humedecido. Dejar reposar 10 minutos.
- En un bol grande mezclar la harina, la levadura y el bicarbonato, la sal y las especias. Reservar.
- Preparar el streusel: En un bol pequeño mezclar el azúcar, los copos de avena, la harina y la canela. Añadir la mantequilla cortada en trocitos y, con un tenedor o con los dedos, mezclar hasta que queden como migas. Reservar.
- Con la ayuda de una espátula añadir la mezcla del bol mediano (ingredientes húmedos) al bol grande (ingredientes secos) y mezclar sólo hasta que los ingredientes secos se hayan humedecido, No mezclar en exceso.
- Con la ayuda de la cuchara de helado repartir la masa en los moldes (quedarán llenos). Añadir 1 tablespoon de *streusel* (si se usa) sobre cada muffin y hornear durante 25 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro de los muffins éste salga limpio. Sacar el molde del horno y dejarlo reposar 5 minutos antes de desmoldar los muffins y enfriarlos sobre una rejilla.