

Muffin de Banana sem glúten e sem lactose!



Mais uma receita de um bolinho gostoso e bem light! Esse muffin de banana é saudável e gostoso de comer. A massa fica muito macia e leve. É ótimo para quem está de dieta do glúten e do leite e tem vontade de comer um docinho de vez em quando. Acompanhado de um café ou chá, é uma delícia a qualquer hora!

Ingredientes:

1 xícara de farinha de amêndoa

1/2 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de farinha de aveia

1 colher de sopa de farinha de linhaça

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sopa de óleo

1/2 a 3\4 de xícara de água

1/2 xícara de açúcar mascavo

1 pitada de canela

1 pitada de sal

4 bananas amassadas com um pouco de canela

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes secos. Adicione o óleo, as bananas amassadas e a água aos poucos. Misture tudo com uma colher até dar o ponto de massa de bolo mais firme. Coloque em forminhas para muffin ou cupcakes e leve ao forno para assar a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até o palito sair seco.