

# Muffins de boniato

## INGREDIENTES

● BONIATO	250GR	● HUEVOS	2 UNIDADES
● SEMILLAS DE CALABAZA	35GR	● LECHE (LA QUE PREFIERAS)	180ML
● CEBOLLA ROJA	1 UNIDAD	● LEVADURA	4CF
● PASTA DE DÁTILES	1CF	● SAL	1CF
● ACEITE DE OLIVA	1C	● PIMIENTA	AL GUSTO
● CANELA	1/2 CF	● HARINA DE ESPELTA	230GR
● SAL	1CF	● ESPINACAS	30GR
● QUESO PARMESANO	70GR	● QUESO FETA	100GR
● TOMILLO	1CF		

## PREPARACIÓN

- PRECALIENTA EL HORNO A 180° CON VENTILADOR. EN UNA BANDEJA DE HORNO PEQUEÑA (FORRADA CON PAPEL DE HORNEAR) COLOCA EL BONIATO, LA CEBOLLA ROJA Y LAS SEMILLAS DE GIRASOL. AÑADE LA PASTA DE DÁTIL, EL ACEITE DE OLIVA, LA CANELA Y LA SAL MARINA Y MÉZCLALOS. COLOCAR EN UNA SOLA CAPA Y HORNEAR DURANTE 15 MINUTOS.
- EN UN CUENCO GRANDE, COLOCA EL PARMESANO Y LAS HOJAS DE TOMILLO Y MÉZCLALOS PARA COMBINARLOS. AÑADIR LOS HUEVOS Y LA LECHE Y BATIR DURANTE 10 SEGUNDOS HASTA QUE ESTÉN BIEN COMBINADOS Y ESPUMOSOS. AÑADIR LA LEVADURA EN POLVO, LA SAL MARINA Y LA PIMIENTA Y MEZCLAR HASTA QUE ESTÉN BIEN COMBINADOS.
- INCORPORAR LA HARINA HASTA QUE ESTÉ CASI COMBINADA (ES IMPORTANTE NO MEZCLAR DEMASIADO O QUEDARÁ PESADO).
- AÑADIR LAS ESPINACAS, EL QUESO FETA, EL BONIATO ASADO Y LAS SEMILLAS DE GIRASOL. INCORPORAR SUAVEMENTE A LA MASA.
- REPARTIR ENTRE 8 MOLDES ANTIADHERENTES PARA MAGDALENAS Y HORNEAR DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE AL INSERTAR UNA BROCHETA EN EL CENTRO ÉSTA SALGA LIMPIA. DISFRUTA DE ELLOS CALIENTES O A TEMPERATURA AMBIENTE