

Arándanos con quinoa

Ingredientes

- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar.
- 1/4 taza de puré de plátano
- 1/2 taza (escasa) de aceite de girasol.
- 1/2 taza de azúcar morena orgánica.
- 1/3 taza de azúcar moreno oscuro orgánico.
- 1/4 taza de leche de avena.
- 1/2 taza de granos vainilla.
- 1/4 taza de almidón de papa.
- 1/2 taza de harina de arroz blanco.
- 1/4 taza de harina de quinoa.
- 1/4 taza de harina de mijo.
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear.
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1/4 de cucharadita de sal.
- 1/3 taza de chispas de chocolate blanco.
- 1/3 taza de nueces, picado grueso.
- 1 taza de arándanos frescos.



Preparación

- Engrase ligeramente la base de una bandeja de brownie de 8 x 8 pulgadas / 20 x 20 cm y cúbrala con papel pergamino, asegurándose de que haya unos centímetros más a los lados de la bandeja para levantar fácilmente los rebalses.
- Precalentar el horno a 350 °F (180 °C).
- En un tazón grande, mezcle el plátano, la compota de manzana, el aceite, el azúcar, la leche y las semillas de vainilla hasta que quede suave.
- En un tazón separado tamizar juntos las harinas, el almidón de patata, el polvo de hornear, la soda y la sal, mezclar bien.
- Agregue la mezcla seca al recipiente con los ingredientes húmedos. Mezcle solo hasta que se incorpore, queremos que los blondies tengan una textura húmeda, así que no mezcle en exceso.
- Finalmente agregue las virutas de chocolate blanco y las nueces, vierta la mezcla en la sartén preparada y cubra con los arándanos frescos (no es necesario cortarlos).
- Hornee por 30 minutos aproximadamente, revisando los "blondies" a los 25 minutos insertando un fino palito de madera (o un probador de pasteles) en el centro del pastel. Si esta cocido, la vara debería salir casi limpia con solo unas migas húmedas. Tenga cuidado y no se exceda.
- Deje que se enfríen durante aproximadamente 30 minutos en la sartén sobre una rejilla, sáquelas de la sartén y deje que se enfríen completamente antes de cortar en 12 cuadrados.
- Almacenar a temperatura ambiente en un recipiente hermético.



Crédito: Amy (<https://amyshealthybaking.com>)