

Muffins de cacau i bayes de goji:

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: postre

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració:
30 minuts

Funció de la recepta:
afrodisíaca

Recepta per a: 5 persones

Preu per persona: 4€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	47,97gr
Hidrats	284,71gr
Greixos	19,39gr
Energia	1542 Kcal

INGREDIENTS

- 3 cullerades d'aigua
- 250gr de farina
- 200gr de llet vegetal a escollir (recomanem ametlla o cocu).
- 50gr de cacau desengrassat
- 1/2 cullerada de vinagre de poma
- 1/2 cullerada de bicarbonat sodi
- 1 ou
- 80gr de xarop d'atzavara o mel
- 20gr de sucre vainillat
- 12 gr de llevat químic de pastisser (tipus Royal)
- 40gr de bayes de goji deshidratades

ELABORACIÓ

1. Preescalfar el forn a 180°
2. Preparar els motlles en envoltoris per magdalenes
3. En un bol barrejem la llet i el vinagre de poma i ho deixem reposar 3 minuts.
4. Afegim el xarop d'atzavara o mel i el sucre vainillat.
5. Afegir 1 ou batut
6. En un altre bol barreges la farina, el cacau, el llevat, el bicarbonat sòdic i les bayes de goji.
7. Afegim als secs, poc a poc els ingredients líquids restants.
8. Barregem bé amb una cullera i omplim els motlles
9. Enfornem durant 20 o 25 minuts fins que estigui cuit per dins.

PROPIETATS

Ous: font de L-Arginina que ajuda a la disfunció erèctil
Baies de Goji: A la xina són conegudes com a percussor de la disfunció erèctil i conté molts betacarotens.
Cacau: conté teobromina que és un estimulants. Ajuda al cervell a produir serotonina.
Mel: promou la utilització i metabolització de l'estrògen, hormona sexual femenina. Augmenta la testosterona en sang i augmenta el desig sexual.



