

R

ECETAS CON CHÍA

Del libro *Chía, usos y beneficios de este superalimento*
(Receta vegana sin huevo)
Magdalenas «buenos días»



La harina integral de trigo para repostería, los copos de avena y la fruta, aumentan el contenido de fibra de estas deliciosas magdalenas, mientras que la compota de manzana, las semillas de lino molidas y el gel de semillas de chía sustituyen, por un lado, a los huevos y, por otro, al aceite, en esta masa.

INGREDIENTES para 12 magdalenas

- * 1 Taza de leche de soja u otra leche vegetal.
- * 1½ Cucharadita de vinagre de sidra o zumo de limón.
- * 6 Cucharadas colmadas de compota de manzana.
- * 2 Cucharadas de gel de semillas de chía.
- * 1½ Cucharadita colmadas de extracto de vainilla.
- * 1½ Taza de harina integral de trigo para repostería.
- * ½ Taza de copos de avena.
- * ½ Taza de azúcar turbinado, de coco o moreno claro, sin comprimir.
- * 2 Cucharaditas de semillas de lino molidas o harina de linaza.
- * 1½ Cucharadita de levadura para repostería en polvo sin aluminio.
- * 1 Cucharadita de canela molida.
- * ¾ Cucharadita de bicarbonato de sodio.
- * ¼ Cucharadita de sal marina.
- * 1 Taza de frutas del bosque frescos, o congelados (por ejemplo, arándanos, fram-buesas o fresas) u otra fruta en trozos (manzanas, plátanos, cerezas o melocotones).

Precalienta el horno a 200 °C. Engrasa ligeramente 12 moldes de papel para magdalenas o rocíales aceite vegetal en aerosol. También puedes forrar con papel los moldes metálicos o utilizar moldes de silicona.

Pon la leche de soja y el vinagre en una jarra de medir o un tazón pequeño y remueve hasta que estén bien mezclados. Deja espesar durante 5 minutos. Añade la compota de manzana, el **gel de semillas de chía** y el extracto de vainilla a la mezcla de leche de soja ya espesa y bate con las varillas hasta mezclarlo todo bien.



Pon la harina, los copos de avena, el azúcar, las semillas de lino, la levadura, la canela, el bicarbonato de sodio y la sal en un cuenco grande y bate con las varillas hasta mezclarlos bien. Agrégale la mezcla de compota de manzana y leche de soja solo hasta que todo quede ligado. Incorpora la fruta con cuidado.

Rellena los moldes de magdalenas usando una cuchara de servir helado de $\frac{1}{4}$ de taza de capacidad, o llena tres cuartas partes de los moldes. Hornea entre 18 y 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de una magdalena salga limpio. Deja que las magdalenas se enfríen ligeramente en el molde, y luego pásalas a una rejilla para que sigan enfriándose lo deseado. Sírvelas calientes o a temperatura ambiente. Guardadas en un recipiente hermético o una bolsa de congelar, las magdalenas «buenos días» se conservarán 3 días.

Variantes: reemplaza $\frac{1}{3}$ de la fruta por $\frac{1}{3}$ de taza de frutos secos picados en trozos gruesos, semillas o frutas secas (pasas, bayas de Goji, arándanos o cerezas secas troceadas).

Para variar el sabor de las magdalenas, sustituye la compota de manzana por una cantidad igual de puré de plátano o de cualquier variedad de calabaza.

Magdalenas «buenos días» sin gluten: reemplaza la harina integral de trigo por una cantidad igual de preparado para repostería sin gluten y añade $\frac{3}{4}$ de cucharadita de goma xantana.

