

# MUFFIN DE BETERRABA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

## INGREDIENTES

2 beterrabas médias para grande

1 xícara de óleo de coco ou azeite de oliva se não tiver use outro

2 xícaras (chá) de açúcar de coco tb pode ser outra mascavo etc

1 xícara (chá) de farinha de arroz integral ou branca

1 xícara de amido de milho

3 ovos

1 colher (chá) bem cheia de rapas da casca de limão

2 colheres de linhaça ou outro grão hidratado com 4 colheres de água por 5 minutos

2 colheres de pó royal

nozes para decorar (opcional)

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a beterraba, o açúcar, a linhaça, o óleo e ovos.

Desligue o liquidificador e acrescente as farinhas mexendo delicadamente.

Por último, adicione o pó royal e misture bem.

Despeje a mistura em uma forma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, de 15 a 25 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/21854-muffin-de-beterraba-sem-gluten-e-sem-lactose.html>