Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Muffins al Estilo Inglés

Sirve:

6 raciones

Pieza:

medium mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Se dice que los muffins ingleses, basados en los bollos de desayuno con levadura conocidos como "crumpet", fueron inventados en el siglo XIX en América. Es un bollo sencillo con levadura que se cocina fácilmente en la plancha redonda. Pártelo por la mitad, tuéstalo y unta con tu relleno favorito.

2 ¼ cucharaditas de levadura seca activa (9 g)
⅓ taza de agua templada, a temperatura ambiente (80 ml)
1 cucharadita de miel (7 g)
1 ¼ taza de leche templada (300 ml)
1 cucharadita de sal (6 g)
1 taza de harina para todo uso (125 g)
1 taza de harina de pan de trigo integral (125 g)
1 cucharadita de

levadura en polvo
(4
g)
aceite en espray

Preparación :

1. Pon la levadura, el agua caliente y la miel en un bol. Deja que la mezcla repose durante unos 5 minutos hasta que la levadura haga burbujas y se active.
2. Mezcla la leche templada con la levadura activada.
3. En un bol separado, combina los demás ingredientes. Haz un hueco en el centro y vierte la mezcla líquida.
4. Mezcla bien los ingredientes; la masa quedará pegajosa. Cubre el bol (puedes utilizar un paño de cocina limpio) y deja subir la masa en un lugar cálido durante aproximadamente 1 hora, hasta que doble su volumen.
5. Precalienta la plancha redonda a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
6. Rocía ligeramente el interior de los moldes para muffins con aceite; esto hará que sea más fácil meter la masa en los moldes.
7. Pon 3 moldes en la sartén y rellena cada uno con $^1/_3$ taza de masa.
8. Cocina los muffins durante 6 - 8 minutos, hasta que se doren (baja el fuego si se están dorando demasiado rápido). Dale la vuelta con cuidado a los muffins usando la espátula de metal y cocina 6 - 8 minutos más hasta que se doren. Retira del fuego y deja enfriar un minuto antes de sacarlos del molde.
9. Cocina el resto de la masa de la misma manera. No llenes demasiado los moldes ya que la masa aumenta su volumen al cocinarla.
10. Para servir los muffins, corta por la mitad a lo largo y sirve tal cual o tostados y untados con mantequilla, mermelada o tu relleno favorito.

Consejos:

- Los muffins ingleses pueden guardarse en una bolsa sellada en la nevera o el congelador hasta que vayan a usarse.

Información nutricional por ración

Calorías: 185
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 4mg
Sodio: 492mg
Carbohidratos: 152g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 4g
Proteína: 7g