

Creador: Javier Alcalde



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Para levantar las claras tenerlas a temperatura ambiente.

Descripción:

Ingredientes para 10 personas :

- 4 cucharadas soperas de Salvado de avena
- 2 cucharadas soperas de Salvado de trigo
- 2 Huevos
- 5 cucharadas soperas de Cacao desgrasado
- 1 Yogurt natural desnatado
- 1 sobre de Levadura en polvo
- 2 cucharadas soperas de Edulcorante líquido
- 8 gotitas de Aroma de avellana

Preparación:

Paso 1

Batir las claras y reservar. Mezclar el resto de ingredientes y cuando esté todo homogéneo añadir despacio las claras. Meter en un molde de silicona y hornear a 180 grados 30 minutos. Los adornos no son aptos para la dieta.