

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:

A la hora de levantar las claras debemos tenerlas a temperatura ambiente.

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 4 cucharadas soperas de Salvado de avena
- 2 cucharadas soperas de Salvado de trigo
- 2 Huevos
- 1 bote de Nata para cocinar Puleva 0,5%
- 1 vaso de Leche desnatada
- 1 sobre de Levadura Royal
- 2 cucharadas soperas de Edulcorante líquido
- Al gusto de Aroma de donuts

Preparación:

Paso 1

Batir las claras y reservar

Paso 2

Mezclar el resto de ingredientes y cuando esté todo homogéneo añadir despacio las claras.

Paso 3

Meter en un molde de silicona y hornear a 180 grados 30 minutos. Los adornos no son aptos para la dieta.