

MARÍA

POSTRES · VEGETARIANO

Fit-khitos

30min · 8 raciones · 266 kcal

Ingredientes

- **3** huevos
- **75 gr** pasta dátil
- **50 ml** leche
- **70 gr** harina avena
- **1 cda.** levadura Royal
- **160 gr** queso crema
- **150 gr** chocolate 85%
- **1** cdita. de aceite de coco
- Un toque de canela

POR RACIÓN

Proteínas	**7 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Separamos las yemas de las claras y montamos éstas últimas a punto de nieve
2. En un bol juntamos la leche con la pasta de dátiles, incorporamos las yemas, harina de avena, levadura y un toque de canela
3. Incorporamos las claras a la mezcla anterior con movimientos envolventes
4. Precalentamos el horno a 180ºC
5. Vertemos la mezcla en una bandeja con papel de horno y horneamos 10 minutos a 180ºC
6. Sacamos el bizcocho y lo enrollamos en caliente; mientras tanto hacemos la mezcla del queso crema con la leche, lo extendemos dentro del bizcocho, volvemos a enrollarlo y metemos en la nevera entre 15-20 minutos
7. Derretimos el chocolate con 1 cdita. de aceite de coco, cortamos el bizcocho de 2 dedos de grosor y bañamos en el chocolate
8. Metemos en la nevera hasta que solidifique

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy