

MARÍA

POSTRES · VEGETARIANO

Mini carrot cake express

10min · 1 ración · 616 kcal

Ingredientes

- **3** zanahorias ralladas
- **4 cdas.** copos de avena
- **1** cdita. canela en polvo
- **1** cdita. levadura en polvo
- **1** dátil (deshuesado)
- **1/2** vaso de leche
- **2 cdas.** aove o aceite de coco
- Yogur o queso fresco batido

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**38 g**
Hidratos	**58 g**
Fibra	**9,9 g**

Elaboración

1. Rallamos la zanahoria y reservamos.
2. En un bol mezclamos los copos de avena con la canela, la levadura, el dátil, la leche, el aceite y 2 cucharadas de zanahoria rallada.
3. Trituramos lo anterior y lo añadimos a una taza o bol, metemos al microondas 90 segundos para que se haga.
4. Podemos sacarlo a un plato o decorarlo directamente en el bol; para el frosting simplemente añadir yogur (mejor un poco denso) por encima, zanahoria rallada y un toque de canela.

Hecho con CookNest