

MARÍA

PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho de manzana y canela

10min · 1 ración · 644 kcal

Ingredientes

- **1** manzana (2/3 en masa + 1/3 topping)
- **150 ml** claras
- **65 gr** avena
- **60 gr** yogur
- **3 gr** levadura
- **3 gr** canela en polvo
- **1** cdita. chía
- Onza de chocolate

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**93 g**
Fibra	**15 g**

Elaboración

1. Pelamos y cortamos la manzana en dados, la ponemos en un bol y la metemos 3 minutos al microondas para asarla, reservamos
2. En el caso de la batidora juntamos el resto de ingredientes y la manzana (como veis en el vídeo) y trituramos hasta obtener una masa homogénea
3. Vertemos esta mezcla en un recipiente apto para microondas, metemos una onza de chocolate en el fondo y ponemos por encima la manzana sobrante en lascas
4. Metemos en el microondas (sin tapa) 4 minutos o hasta que veamos que se suelta bien del recipiente en caso de querer desmoldarlo, pero dejamos reposar 2 minutos antes de sacarlo
5. Lo ponemos en un plato, añadimos por encima mermelada y ya solo nos queda disfrutarla

RECOMENDACIONES

Sirve también para meriendas y se puede llevar en un tupper al trabajo o a clase. En la preparación del autor se añade mermelada de moras por encima.

Hecho con CookNest

