MARÍA 👨🏻‍🍳



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Donuts de manzana

10min · 6 raciones · 260 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **100 gr** yogur
- **140 gr** manzana asada
- **60 ml** leche
- **150 gr** harina avena
- **1** dátil
- **8 gr** levadura
- Chocolate de cobertura
- Aceite de coco

POR RACIÓN

Proteínas	**7,4 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**4,8 g**

Elaboración

1. Pelamos y partimos la manzana en gajos, llevamos al microondas un par de minutos para asarla
2. En un bol añadimos la manzana, el huevo, el dátil, la harina de avena, el yogur, la leche y la levadura, y trituramos hasta obtener una mezcla más espesa que líquida
3. La metemos en una manga y vamos rellenando los moldes
4. Metemos al microondas 4 minutos, desmoldamos y ponemos sobre una rejilla para enfriar
5. Mientras tanto, juntamos 1 cda de aceite de coco con chocolate de cobertura y derretimos en el microondas en intervalos
6. Pasamos los donuts por el chocolate, añadimos pistachos triturados y ponemos sobre papel vegetal para llevarlos al frigorífico para solidificar el chocolate

Hecho con CookNest