

MARÍA 👨🏻‍🍳



POSTRES · VEGETARIANO

Brownie relleno de fruta y yogur

10min · 1 ración · 587 kcal

Ingredientes

- **100 ml** claras (o 2 huevos)
- **60 ml** leche
- **65 gr** avena
- **70 gr** yogur
- **20 gr** cacao
- Toppings: fruta (en mi caso kiwi) y yogur

POR RACIÓN

Proteínas	**33 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**90 g**
Fibra	**20 g**

Elaboración

1. Añadir todo menos los toppings al vaso batidor y triturar hasta obtener una mezcla homogénea
2. Cortar la fruta (en mi caso kiwi) en rodajas y reservar
3. Con la sartén un poco engrasada, echar media mezcla, poner las rodajas de fruta con una cucharadita de yogur encima y añadir la otra media mezcla
4. Dejar a fuego medio-bajo de 5 a 7 minutos, dar la vuelta con cuidado y, con la masa que se ha pegado al plato, esparcirla en la capa de arriba (que luego irá boca abajo)

RECOMENDACIONES

Con plátano quedaría bien, pero con fresa o pera también podría quedar muy bien.

Hecho con CookNest



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