MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Donuts de avena rellenos

6 raciones 209 kcal

Ingredientes

- **100 gr** copos de avena
- **150 ml** leche
- **1** huevo
- **1** cdita de canela y otra de levadura
- **1** dátil
- Chocolate
- Mermelada
- Nueces

POR RACIÓN

Proteínas	**5,8 g**
Grasas	**9,1 g**
Hidratos	**27 g**
Fibra	**2,8 g**

Elaboración

1. En el vaso triturador añadimos la avena, la leche, el huevo, la canela, la levadura y el dátil
2. Trituramos hasta obtener una mezcla homogénea
3. Rellenamos el molde y echamos unas nueces picadas
4. Metemos al microondas entre 4-5 minutos y desmoldamos
5. Derretimos chocolate blanco y negro
6. Sobre papel vegetal ponemos un círculo de cada chocolate, ponemos el donut y rellenamos con mermelada (o cremas de frutos secos, yogur)
7. Metemos al congelador 10 minutos
8. Mientras tanto, derretimos más chocolate blanco y negro en intervalos en el microondas, pasamos los donuts y decoramos con copos de maíz y sirope de chocolate
9. Refrigeramos otros 10 minutos

Hecho con CookNest

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