MARÍA



POSTRES · VEGETARIANO

Mini carrot cake express

1 ración 524 kcal

Ingredientes

- **4 cdas** harina avena integral
- **1** zanahoria rallada
- **1** cdita. canela polvo
- **1** cdita. impulsor polvo
- **1** chorrito miel
- **1/2** vaso leche
- **1 cda.** aove
- Yogur natural
- Nueces

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**32 g**
Hidratos	**53 g**
Fibra	**7,3 g**

Elaboración

1. Rallamos la zanahoria y reservamos
2. En un bol añadimos la harina de avena junto con las cucharaditas de canela e impulsor, la miel, la leche, el aove o aceite de coco y la zanahoria
3. Se puede integrar con las varillas o triturar con batidora
4. Metemos al microondas 90 segundos
5. Una vez la sacamos es momento de decorar, con yogur natural a modo de frosting, más zanahoria rallada y unas nueces

Hecho con CookNest