la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Donuts Hulk

10min · 6 raciones · 276 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **50 gr** de espinacas frescas
- **20 gr** de aguacate
- **30 ml** de leche
- **30 ml** de aove
- **10 ml** zumo de limón
- **50 gr** de azúcar (o endulzante al gusto)
- Esencia de vainilla
- **90 gr** de harina de trigo todo uso
- **6 gr** de polvos para hornear
- Chocolate negro (para bañarlos)
- Chocolate blanco (decoración)

POR RACIÓN

Proteínas	4,6 g
Grasas	15 g
Hidratos	31 g
Fibra	2,7 g

Elaboración

1. Ponemos en un vaso batidor todos los ingredientes menos la harina y los polvos de hornear y trituramos hasta obtener un puré.
2. Cuando ya tenemos el puré añadimos la harina y los polvos de hornear tamizando previamente y seguimos triturando hasta obtener una masa homogénea.
3. Pasamos la masa a los moldes y llevamos al microondas a máxima potencia unos 4 minutos.
4. Desmoldamos y dejamos enfriar.
5. Una vez fríos los bañamos en chocolate negro fundido y decoramos al gusto.

RECOMENDACIONES

No los pongáis más tiempo sino después quedan secos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos