la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcochitos de alubias sin horno

10min · 6 raciones · 352 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **90 gr** de alubias cocidas y escurridas
- **60 ml** de leche de avellanas
- **30 ml** de aove
- **60 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)
- Ojos comestibles

POR RACIÓN

Proteínas	**6 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**41 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. Poner en un vaso batidor todos los ingredientes menos la harina y los polvos de hornear, es decir el huevo, las alubias, la leche de avellanas, el aceite de oliva, el azúcar y un poco de esencia de vainilla, y triturar hasta obtener un puré
2. Cuando ya tengamos el puré, añadir la harina y los polvos de hornear tamizados previamente y seguir triturando hasta obtener una masa homogénea, sin grumos
3. Pasar la masa a los moldes y llevar al microondas a máxima potencia unos 3 minutos
4. Desmoldar y dejar enfriar
5. Una vez fríos, rellenar el molde con chocolate negro fundido y colocar los bizcochos encima
6. Dejar endurecer y decorar con chocolate blanco y ojos comestibles

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos