Maria



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Donuts de 4 ingredientes

10min · 6 raciones · 148 kcal

Ingredientes

- **100 g** de plátano
- **125 g** de yogur
- **100 g** de harina (yo usé de avena)
- **10 g** de levadura química
- Chocolate derretido para bañarlos o el topping que prefieras (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**4,5 g**
Grasas	**4,9 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Tritura el plátano con el yogur hasta que no queden grumos
2. Añade la harina y la levadura y mezcla bien hasta obtener una masa homogénea
3. Reparte la masa en un molde de donuts apto para microondas y cocina 2 minutos a máxima potencia
4. Desmolda y, si te apetece, báñalos en chocolate derretido
5. Mételos unos minutos en el congelador hasta que el chocolate se endurezca

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve