Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGETARIANO

Choco coulant healthy

2 raciones 323 kcal

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cdas de cacao puro en polvo desgrasado
- 2 cdas de harina de coco de Koro
- 10 ml de leche de avena de Koro
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de miel
- 2 onzas de chocolate negro 80%
- Coco rallado

POR RACIÓN

Proteínas	13 g
Grasas	21 g
Hidratos	23 g
Fibra	9,1 g

Elaboración

1. En un bol, batir muy bien los dos huevos con unas varillas
2. Añadir una cucharadita de miel y seguir batiendo
3. Añadir dos cucharadas de harina de coco
4. Añadir dos cucharadas de cacao puro en polvo y una cucharadita de levadura
5. Añadir un poco de leche de avena y mezclar todo muy bien
6. Verter la mezcla en moldes aptos para horno o microondas
7. Poner un trozo de chocolate negro en el centro
8. Poner unas pepitas un poco más hacia arriba
9. Meter al microondas un minuto a máxima potencia
10. Añadir coco rallado
11. También se puede desmoldar y disfrutar

RECOMENDACIONES

La harina de coco de Koro es más sana que la harina normal.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta