Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



POSTRES · VEGETARIANO

Coulant healthy de chocolate blanco y pistachos

10min · 1 ración · 421 kcal

Ingredientes

- 1 chorreoncito de leche
- 1 plátano maduro
- 2 cdas de copos de avena o harina de avena
- 1 cda de crema de pistacho o la que tengas por casa
- 1/2 sobre de levadura
- 1 onza de chocolate blanco sin azúcares añadidos

POR RACIÓN

Proteínas	8,3 g
Grasas	18 g
Hidratos	65 g
Fibra	6,5 g

Elaboración

1. En una batidora poner un plátano bien maduro, 2 cdas de copos de avena y un chorreoncito de leche
2. Añadir una cda de crema de pistacho y medio sobre de levadura
3. Triturar todo bien con la batidora
4. Añadir la mezcla a los moldes
5. Introducir una onza de chocolate blanco
6. Decorar con la crema de pistacho

RECOMENDACIONES

Llenar el recipiente menos de la mitad e ir vigilando porque sube muy rápido.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta