XEF DE CASA



POSTRES · VEGETARIANO

Donettes proteicos caseros

15min · 8 raciones · 243 kcal

Ingredientes

- Harina
- Proteína de brownie Prozis
- Bakery Piece
- Leche en polvo
- Una pizca de sal
- **2** plátanos maduros
- **2** manzanas
- **3 cucharadas** soperas de yogur griego
- **4** huevos
- Cacao puro
- Aceite de coco virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**8,6 g**
Hidratos	**31 g**
Fibra	**3,6 g**

Elaboración

1. Mezclar los ingredientes secos: harina, proteína de brownie Prozis, Bakery Piece, leche en polvo y una pizca de sal
2. Pelar dos plátanos bien maduros y dos manzanas
3. Añadir tres cucharadas soperas de yogur griego y cuatro huevos y batir bien
4. Juntar los secos con los líquidos y mezclar hasta obtener una masa homogénea, sin grumos
5. Rellenar los moldes y hornear a 180° durante 15 minutos
6. Preparar el baño con cacao puro y aceite de coco virgen extra
7. Sacar los donettes, bañarlos y emplatarlos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa