

DONUTS



Ingredientes:

- Almendras 20 g
- Nueces 20 g
- Naranja 70g
- Manzana 130g
- Avena "sin gluten"80g
- Levadura 5g
- 2 Huevos
- Chocolate negro 30g

Instrucciones:



1. Tritura los frutos secos y colócalos en un bol.
2. Corta la manzana, pela la naranja y tritúralas también.
3. Mezcla las frutas trituradas con los huevos.
4. Añade avena sin gluten triturada y levadura en polvo sin gluten. Mezcla bien.
5. Vierte la mezcla en moldes de silicona.
6. Cocinalo en el microondas durante 3 minutos a máxima temperatura.
7. Desmolda los donuts y deja reposar.
8. Mientras en otro bol ponemos chocolate negro y un chorrillo de leche, lo ponemos en el microondas durante un minuto.
9. Mezclamos el chocolate derretido y con una cuchara pintamos los donuts.
10. Refrigéralos unos minutos.
11. ¡Listo! Ahora tienes unos deliciosos donuts caseros y saludables sin gluten. ¡Buen provecho! 🍩