

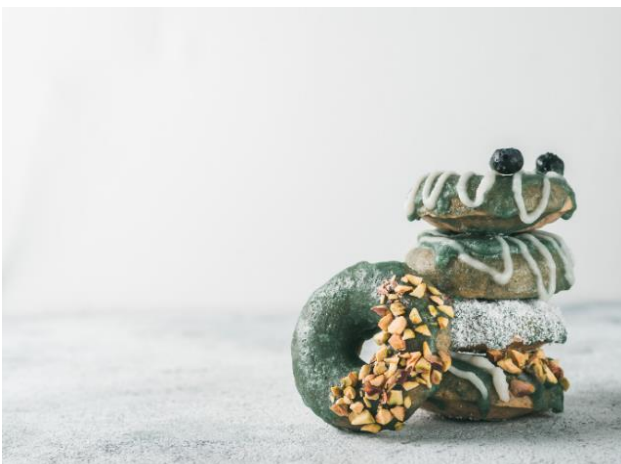
DONUTS SALUDABLES

INGREDIENTES:

- Un plátano grande
- 35g de harina de avena o copos de avena
- 2 huevos M
- Canela al gusto (mejor de Ceylán)
- Una cucharadita de levadura química.
- Opcional: chocolate 85%, frutos secos, dátiles, pasas...

PREPARACIÓN:

- 01.** Mezclar todos los ingredientes y poner el horno a precalentar a 200° (también vale para gofreras o aparatos de donuts).
- 02.** Rellenar los moldes (si no son de silicona es aconsejable untar en aceite) y meter en el horno unos 15 min a 200°.
- 03.** Si quieres poner chocolate por encima puedes derretir un par de onzas del 85% mínimo con una cucharadita de aceite de coco (a intervalos en el microondas). Y luego bañar los donuts.



También se pueden hacer con manzana asada, calabaza o zanahoria cocida en lugar de plátano.