



Bizcocho integral al cacao

INGREDIENTES.

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 sobre de levadura
- 2 huevos
- 10-12 unidades de dátiles
- 1 medida de yogur de harina integral
- ½ medida de yogur de cacao puro en polvo
- ½ medida de yogur de aceite de oliva

PASOS.

1. Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar los dátiles con la batidora hasta obtener una pasta. Quizá sea necesario ponerlos en remojo antes para que se ablanden o añadir un poco de agua a la mezcla. Añadir la pasta obtenida, añadir las yemas y vamos incorporando el resto de los ingredientes.
3. Colocar la mezcla en un molde para horno previamente engrasado y enharinado. Colocarlo a horno medio durante 30 minutos aproximadamente.

NOTA.

Se pueden añadir trocitos de chocolate o de frutos secos.

El aceite también puede ser de girasol.

Añadir la harina y la levadura poco a poco, espolvoreando, como en forma de lluvia.

No abrir el horno durante la cocción. La masa no debe superar los 2/3 de la capacidad de la bandeja o molde.

La repostería casera es mucho más saludable que la repostería industrial.



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

