



Donuts de yogur

INGREDIENTES.

- 100g de dátiles
- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 huevos
- 70g de harina de avena
- 60g de almendra molida
- 1 cdita de levadura
- 1 cdita de extracto o esencia de vainilla

PASOS.

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Triturar los huevos con dátiles previamente hidratados y el yogur, mezclar muy bien.
3. En otro bol, mezclar la harina de avena, almendra molida y levadura.
4. Agregar la primera mezcla y remover hasta obtener una masa homogénea.
5. Rellenar los moldes hasta $\frac{3}{4}$ del mismo y hornear 10-12 minutos.
6. Dejar atemperar.
7. Podemos decorar con chocolate puro, crema de frutos secos...

NOTA.

La almendra molida se puede sustituir por otro fruto seco en caso de alergias o añadir más cantidad de harina de avena en su lugar.

El yogur puede ser vegetal para hacer la receta vegana y adaptada a intolerantes a la lactosa o alérgicos.



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

