

Mug cake (micro durant 1-3 minuts)

- 1 Cucharada de harina de avena
- 1 Cucharada de cacao, lo ideal es que sea puro
- 1 plátano maduro
- 2 claras de huevo

Elaboración:

Si no tenemos harina de avena, podemos triturar los copos de avena nosotros mismos. Con un tenedor, chafamos el plátano, mezclamos todos los ingrediente y lo añadimos todo en una taza apta para microondas.

La colocamos al microondas durante 2-3 minutos y ya podemos comer!

BIZCOCHO DE AVENA

Ingredientes:

- 200 g de harina de avena
- 1 yogurt natural
- 2 huevos
- 1 plátano
- Media cucharadita de levadura para repostería
- Un puñado de nueces
- 5-6 dátiles en rama

Elaboración:

Mezclamos los huevos y el yogur.

Si no tenemos harina de avena, podemos triturar los copos de avena nosotros mismos. Y la mezclamos con levadura.

Hidratamos los dátiles y los trituramos conjuntamente con el plátano.

Cuando tengamos las tres mezclas las juntamos y añadimos en un molde, el cual debemos engrasar previamente .

Vertemos la mezcla, a la que añadiremos las nueces en trocitos. Ponemos la función arriba y abajo del horno y **dejamos 30 minutos** a 180 grados.

TORTITAS DE AVENA

Ingredientes:

- 35 gramos de harina de avena (pueden ser copos que hayas triturado previamente)
- 2 claras de huevo medianas
- Una cucharada de cacao puro

Elaboración:

Mezclamos en un bol la harina de avena, las claras de los huevos, una cucharadita del cacao y lo batimos bien.

En una sartén, echamos una gota de aceite que untaremos bien con ayuda de un papel, para que no se nos pegue la tortita. Después echamos un poco de nuestra mezcla y dejamos que se haga a fuego medio, hasta que veamos que empiezan a salir burbujas por toda ella. En ese momento, despegarla y darle la vuelta nos será muy fácil.

Cuando tengamos toda nuestra mezcla hecha tortitas podemos añadirle fruta, canela, cacao desgrasado en polvo o coco rallado.