



MAGDALENAS

SIN AZÚCAR NI HARINA

INGREDIENTES

- 2 Plátanos pequeños
- 1 manzana, que asaremos en el microondas
- 2 huevos
- 65gr de copos de avena, sin glúten (celíaca)
- 1 cda de levadura o bicarbonato
- Canela al gusto
- 2-4 onzas de chocolante >70% sin azúcar
- 1 cda de aceite de coco o aceite de oliva o mantequilla

INFO NUTRICIONAL

Salen unas 9 magdalenas:

CADA MAGDALENA:

Hidratos de carbono: 13,15gr

RACIÓN: 1,3R de HC en cada magdalena

ELABORACIÓN

Pelamos la manzana y la troceamos, le ponemos canela y la metemos en el microondas durante 2 minutos.

Ponemos en un vaso de batidora, la manzana asada, los plátanos en trozos, la avena, los huevos, el aceite o mantequilla.

Batimos todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla homogénea y más o menos fina.

Cogemos el molde y rellenamos, si no tenemos molde para magdalenas se puede hacer tipo bizcocho.

Introducimos en cada magdalena un trocito de onza de chocolate sin azúcar.

Introducimos en el horno, a 200°C unos 15-20min.