

PANQUE DE PLATANO

INGREDIENTES:

100GR de Harina de avena
240gr de claras de huevo
50gr/38ml de miel de agave
100gr/110ml de aceite vegetal
250gr de plátano tabasco maduro (pure)
5gr de polvo para hornear
2gr de canela
80gr arándanos
1pz de papel encerado/estrella

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno 170°C
- Engrasa y enharina un molde para panqué (o usa papel encerado).
- Batir las claras de huevo punto espumar ligeramente, agregar la miel de agave poco a poco
- Incorporar el pure de plátano
- En forma de hilo vierto el aceite
- Mezclar secos en un bowl (harina de avena, polvo para hornear y canela) e incorporo de golpe a la mezcla
- En forma envolvente agrego los arándanos
- Verter en el molde previamente encamisado o con papel
- Hornea de 35- 40min. o hasta insertar un palillo y salga limpio
- Dejo enfriar antes de desmoldar.

PASTEL DE ZANAHORIA CON BETÙN DE YOGURT GRIEGO Y MIEL DE AGAVE

INGREDIENTES:

180gr de harina de trigo
70gr de harina de avena
135gr/ 100ml de miel de agave
120gr / 2 piezas de huevo
1gr de canela
3gr de royal
3 bicarbonato
1gr de sal
120 gr/ 130gr de aceite vegetal
60gr de yogurt natural
250gr de zanahoria rayada finamente
150gr de manzana rayada finamente
90gr de nuez

BETÙN DE YOGURT

200gr de yogurt griego
45gr de miel de agave
60gr queso crema
5ml de vainilla

Preparación:

- Precalienta el horno a 170 °C.
- Engrasa y enharina un molde para panqué (o usa papel encerado).
- En un bowl, cierne y mezclamos secos (harina de trigo, harina de avena, canela, royal, bicarbonato, sal) y Reserva.
- En otro recipiente, bate ligeramente los huevos.
- Agrega la miel de agave y mezcla hasta integrar.
- Incorpora el aceite vegetal en forma de hilo y el yogurt natural, mezclando hasta obtener una emulsión homogénea.
- Añade la zanahoria rallada, la manzana rallada y la nuez de golpe. Mezcla suavemente.
- Incorpora la mezcla seca a la mezcla húmeda en dos o tres adiciones.
- Mezcla con espátula o globo solo hasta integrar, evitando sobre batir.
- Vierte la preparación en el molde.
- Hornea de 45 a 55 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- Retira del horno y deja reposar 10 minutos.
- Desmolda y enfría completamente sobre rejilla antes de cortar.

PREPARACIÓN DEL BETÚN:

- Batir el queso crema 1-2 min. hasta q este suave
- Agregar el yogurt griego y bate solo hasta integrar
- Incorpora la miel de agave y vainilla
- Refrigerar unos 10 min para montarlo bien frio.