

Magdalenas de avena, cacao y plátano

Dificultad: Baja

- Tiempo total 1h
- Cocción 20 minutos
- Temperatura 180 grados

Ingredientes:

- 100 gramos de avena
- 100 gramos de harina de espelta
- azúcar integral o panela
- 120 gr de kéfir o en su lugar yogur natural
- 2 plátanos grandes
- 50 gr de miel
- Levadura química
- Cacao puro (2 cucharadas soperas)
- Una pizca de sal
- Copos de avena para decorar
- 16 moldes para hacer magdalenas



Preparación:

- Paso a paso para elaborar la receta
- Empezamos por triturar los plátanos junto con el kéfir o yogur, la miel, y el cacao.
- Le añadimos el azúcar, la avena en polvo o triturada, la harina de espelta, la panela y la levadura química y una pizca de sal.
- Todo bien mezclado y ya tenemos la masa para empezar a rellenar los moldes de magdalenas.
- Si quieres darle un toque artístico y bonito puedes añadirle unos copos enteros encima y ya está listo para ir al horno. Unos 20 minutos a 180 grados.