

CHOCO-GOFRES SALUDABLES

Ingredientes para 4 gofres:

- 50g copos de avena.
- 60g manzana al micro.
- 1 huevo entero.
- 2 claras de huevo.
- Canela.
- Cucharadita cacao puro en polvo.
- 40ml de leche o bebida vegetal.
- Pizca levadura (opcional).

Elaboración:

1. Pela y corta la manzana en trozos y calienta al micro durante 2 min. Luego aplasta con ayuda de un tenedor (consistencia papilla).
2. Añade los ingredientes a un bol y tritura todo junto.
3. Precalienta el horno 10min a 200°.
4. Vierte la mezcla en el recipiente de silicona.
5. Hornea durante 15 min aprox y espera unos segundos para desmoldar.

