



DONAS CRUDAS (SIN COCCIÓN)

Donas crudas sin azúcar añadido ideales sin cocción para no usar el horno.

 40 minutes

 40 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 110 grammes de plátano **ou** 25 grammes de dátil seco (remojados)
- 25 gramos de cacao en polvo sin azúcar
- 100 grammes d'avena en hojuelas (molidas)
- 125 gramos de chocolate semi amargo o amargo mínimo 70%
- Opcional: 2 cdas soperas de avellanas o pistaches o almendras o quinoa inflada o amaranto o nueces
- 1 cda de mantequilla de cacahuete o de almendras o de pistaches o de macadamía (para un sabor a vainilla)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mezclar en un bowl el polvo de avena y el cacao.
- 2º Aplastar la banana en la mezcla o integrar los dátiles machados.
- 3º Integrar hasta formar una pasta que no se pegue.
- 4º Formar 4 bolas y moldearlas con la mano para colocarlas en el molde de donas. Meter al congelador por 10 minutos.
- 5º Derretir el chocolate a baño maría.
- 6º Opcional: picar finamente las nueces o cereal escogido para la cobertura.
- 7º Mezclarlo al chocolate fundido.
- 8º Desmoldar las donas y con la ayuda de dos tenedores pasarlas por la mezcla de la cobertura hasta cubrirlas por los dos lados
- 9º Colocarlas en papel para hornear o en una rejilla de pastelería.
- 10º Meter al refrigerador por 5 minutos. Degustar frías.
- 11º Si no tienes molde de donas puedes formar las donas con tus manos formando bolas, luego un rollo y unirlo por ambos lados. También puedes hacer otra forma que se venga a la mente.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (96 g)	% AR
ÉNERGIE	393 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	11 g	10 g	20 %
GLUCIDES	48 g	46 g	18 %
SUCRES	22 g	21 g	23 %
LIPIDES	21 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	5 g	20 %
SODIUM	26 mg	25 mg	1 %