

DONUTS DE CALABAZA

 15 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de calabaza, cruda
- 40 gramos de anacardo, crudo
- 3 cucharadas soperas de avena, cruda [39 g]
- 1 cucharada sobera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 1 cucharada sobera rasa de coco, desecado [13 g]
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca [5 g]
- 6 pastillas de chocolate, negro 85% [para la cobertura]
- 1 cuchara de postre de aceite de coco [para la cobertura]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la calabaza y pasar por la batidora cruda
- 2º Hacer lo mismo con los anacardos y avena
- 3º En un bol, mezclar todos los ingredientes y meterlos con una cuchara en el molde para donuts
- 4º Hornear a 200ª durante aproximadamente 15-20 min [según horno]
- 5º Una vez estén listos, dejarlos enfriar en el molde encima de la rejilla fuera del horno 15 min
- 6º Poner en un vaso la cucharada de aceite de coco y trozos de chocolate en el microondas hasta que este se derrita
- 7º Bañar los donuts por encima con el chocolate y enfriar en nevera [cuando más tiempo estén enfriando más ricos]
- 8º A disfrutar!!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [143 g]	% DDR
ENERGÍA	183 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	14 %
H. CARBONO	15 g	22 g	8 %
AZÚCARES	6 g	9 g	10 %
GRASA	11 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	5 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
SODIO	14 mg	21 mg	1 %