

Receta bizcocho de zanahoria sin gluten seisei



Ingredientes:

- 5 huevos ecológicos
- 1 vaso AOVE
- 3 dátiles
- 500 gr zanahorias
- 400 gr harina trigo sarraceno
- 1 sobre levadura sin gluten

Proceso:

Precalentar el horno a 180 grados durante unos 15-20 minutos.

En un procesador de alimentos (tipo Termomix) o en una batidora potente ir mezclando por este orden: huevos ecológicos, AOVE, dátiles, zanahorias, harina trigo sarraceno y el sobre de levadura sin gluten.

La masa resultante la volcaremos en un molde de silicona alargado o similar. También puedes hacerlo en flaneras o moldes de muffins (el tiempo del horno se reducirá). Aconsejo que el molde de silicona sea de calidad, tipo Lekue o similar.

Introducir en el horno (previamente calentado durante unos 15-20 min) durante unos 50 minutos a 180 grados con calor arriba y abajo. Para saber si está cocinado puedes introducir una varilla de metal o madera y debería salir limpia. Si no es así aún le quedan unos minutos más de horno.

Fácil, nutritivo y delicioso. ¡Anímate a probarlo y me cuentas!



NOTAS:

Si no tienes procesador se puede hacer igual a mano o con una batidora potente, aunque deberás ser más consciente que todo quede homogéneo.

La harina de trigo sarraceno, la encontrarás con facilidad en tiendas de alimentación ecológica o de dietética.

Deseo que te ayude a buscar una alimentación más sana.

Un abrazo,

Anna Martínez