

PUDIN DE PLÁTANO

Receta de: "WWW.RECETASGRATIS.NET"

INTRODUCCIÓN

¿Quieres terminar de comer con un postre que sea sano a la par que sabroso? Os presentamos el pudin de plátano.

Es un postre sin azúcar añadido, pero eso sí, ojo con el tipo de chips de chocolate que añadas. Recomendamos que sea chocolate puro a partir del 70%.

Además, es una buena opción para distintas intolerancias y alergias. Por ejemplo, podemos cambiar las chispas de chocolate por pasas haciéndolo apto para intolerantes a la lactosa o sustituyendo la harina de avena, por harina de almendras, por lo tanto, sin gluten.

El plátano maduro es dulce de por sí, y junto con la harina que vayas a utilizar, va a darle una textura agradable, ¡ Obtendrás un sabor excepcional !

Sirve el pudin de plátano a la hora del postre y ¡a disfrutar!.

TIEMPO

Total --- 30min

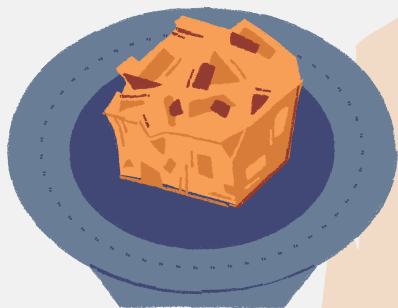
DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

4 COMENSALES





PUDIN DE PLÁTANO

Receta de: "WWW.RECETASGRATIS.NET"

INGREDIENTES

Plátanos o bananas ---2 unidades
(bien maduros)

Huevos --- 2 unidades

Harina de avena o almendra ---
2 cucharadas soperas

Chispas de chocolate --- 1 puñado

Con la masa para el pudin ya lista, el siguiente paso es verter la mezcla en un molde de silicona o de metal, previamente engrasado para evitar que se pegue.

Te recomendamos golpear ligeramente el molde, hacia abajo y por los bordes para asegurar que la mezcla se reparte uniformemente.

A continuación, añadimos las chispas de chocolate sobre toda la mezcla.

Si prefieres puedes añadir otros extras o sustituir el chocolate por frutos secos o fruta natural, como manzana.

Llevar al horno y cocinar el pudin sin azúcar a 180 °C. por unos 18-20 minutos.

Comprueba que la superficie esté cuajada y se vea solida, entonces estará listo el postre.

Dejar reposar al menos 1 o 2 horas antes de cortar y servir.

ELABORACIÓN

Lo primero, en la licuadora, agregar los huevos junto con la harina de avena y los plátanos maduros.

Triturar por 30 segundos o lo necesario para que el plátano se deshaga.

Recuerda que el plátano debe estar bien maduro, no te preocupes si tiene algunas partes mas oscuros. De estas formas evitamos tener que usar azúcar y en cambio, aprovechamos todo el dulzor de la fruta.

