

Receta Kinder Delice fitness

Aprende a preparar un delicioso bizcocho kinder delice saludable.



Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Enfriar	Tiempo total
15 min	30 min	2 h	2 h 45 min

Plato: Desayuno Cocina: Española

Keyword: Ensaladas, recetas, recetas fitness, kinder, platos, recetas fitness, recetas, fitness,, recetas kinder delice, recetas kinder,

Raciones: 3 Personas

Ingredientes

- Harina de Avena
- Medio plátano
- 3 claras de huevo
- 1 Cucharada de cacao 0%
- Extracto de Vainilla
- 4 Cucharadas de Yogur griego 0%
- Stevia al gusto
- 1 Tableta Chocolate 0%

Elaboración paso a paso

1. Bien amigos, para esta receta, necesitaremos hacerla en varias partes. La primera, vamos a preparar el Pan de nuestro bizcocho, para ello, en un bolt vamos a mezclar los siguientes ingredientes:

Las tres claras de huevo, vamos a echarle 2 cucharadas soperas de harina de avena (sabor brownie si es posible), medio plátano, una cucharada de extracto de vainilla y por último el cacao en polvo.

2. Bien, cuando tengamos todos los ingredientes ya preparados podremos batirlos hasta que consigamos una mezcla perfecta. Tiene que quedar una masa homogénea, sólida.

3. Teniendo el segundo paso realizado, vamos a por el tercero, vamos a colocarlo en un molde y lo meteremos al horno 20 minutos a 180°.

4. Mientras esperamos que se vaya horneando, vamos a preparar la segunda mezcla que va a ser:

El yogur griego junto con un poco de stevia al gusto para el relleno del bizcocho. Mezclaremos bien y lo dejaremos apartado.

5. Ya tenemos nuestro Bizcocho horneado, lo sacaremos y esperaremos unos minutos a que se enfríe. Bien, haremos la forma de el kinder delice cortándolo en trozos rectangulares y por la mitad lo abriremos. Ahí colocaremos el yogurt griego y lo cerraremos.

6. Como último paso, en un bolt vamos a derretir la tableta de chocolate, para ello, la partiremos y en microondas unos minutos lo derretiremos. Con el chocolate ya bien derretido lo único que tenemos que hacer es echarlo por encima del bizcocho.

7. Enfriaremos durante unas horas para que coja consistencia y ¡listo!

