

Pastel de avena

Con pepitas de chocolate

INGREDIENTES

40 g de azúcar moreno
(o tu endulzante natural preferido)
20 g de harina de avena
100 g de copos de avena
2 huevos
12 cl de *leche* vegetal
(bebida de almendra, soja, avena, arroz...)
100 g de compota de manzana
80 g de pepitas de chocolate
1 sobre de levadura

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Triturar los copos de avena y mezclarlos con el azúcar, la harina y la levadura.
3. Añadir los huevos, la bebida y la compota. Mezclar bien.
4. Añadir las pepitas de chocolate y mezclar.
5. Colocar la masa en un molde adecuado y hornear 15-20 minutos.



Base de avena

Para tartas saladas o dulces

INGREDIENTES

100 ml de agua
150 g de copos de avena
25 g de harina de avena o
de sarraceno
1/2 cdta. de sal marina
pimienta negra molida
2 cdas. soperas de aceite
de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Triturar los copos de avena.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Extender la masa sobre papel para hornear.
5. Colocarla sobre la bandeja del horno o el recipiente elegido.
6. Hornear durante 10 minutos.
7. Sacar del horno y utilizar como base para pizza, tarta de verduras o como base para postres.

