



Caprichitos de avena y fresas

Descripción

default watermark



Con pocos ingredientes conseguimos un postre delicado, jugoso y muy sabroso, ideal para desayunos y meriendas.

Panela: La **panela** es un producto muy extendido en Sudamérica. Aunque también es producida y consumida en la India y Pakistán donde se le llama gur o jaggery, siendo la India su mayor productor. Su único ingrediente es el jugo de la caña de azúcar. Al no sufrir refinado, ni procesos químicos conserva sus nutrientes.

Enlaces de otras recetas con fruta:

[Galletas caseras con fruta](#) , [Scones con fruta](#) , [Delicias de verano](#) , [Gelatina de yogur con frutas](#) , [Galletas de fruta](#) .

Ingredientes: (Dependiendo del tamaño para 16 unidades).

- 250 gr de fresas maduras.
- 180 gr de copos de avena.
- 70 gr de panela.
- 2 plátanos bien maduros.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de postre de levadura en polvo, tipo Royal.
- 1/2 cucharadita de postre de vainilla en polvo.
- Unas gotas de vinagre para macerar las fresas.
- Mantequilla para untar el molde.

default watermark

Preparación:

Escogemos los moldes para nuestros caprichitos, en esta ocasión he elegido un molde para magdalenas de metal, me parece que tiene un buen tamaño para cada pastelito. Untamos cada hueco con mantequilla y reservamos.



Lavamos las fresas, les retiramos el pedÃnculo y las hojas, troceamos en piezas no grandes, ponemos en un bol, vertemos un chorrito de vinagre (no es necesario mucho), removemos y dejamos macerar.



Trituramos o machacamos bien con un tenedor los plátanos, reservamos.



Precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

En un bol ponemos los plátanos machacados y los huevos, batimos y mezclamos bien con una varilla manual.



Añadimos la levadura, la panela con la vainilla y la avena, mezclamos bien.





Incorporamos las fresas troceadas y mezclamos suavemente con una cuchara, para que no se rompan demasiado las fresas. Rellenamos los huecos del molde, no llenaremos demasiado.





Horneamos a 180Â°C, calor arriba y abajo durante 15 minutos.

Dejaremos enfriar en el molde. Pero en cuanto se enfrÃenâ?!

Â¡A por ellos sin ningÃn tipo de remordimiento!

Consejo: Aguantan bien varios días en sitio fresco. Ya sabemos que el tiempo de horneado depende de la potencia del horno, cada uno es un mundo.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres
En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Frutas
2. Huevos
3. Postres

Fecha de creación

marzo 22, 2019

Autor

admin

default watermark