

Bizcocho de frutos secos y crema de café Dukan



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Javier Alcalde



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 8 personas :

- 5 Huevos
- 4 cucharadas soperas de Salvado de avena
- 2 cucharadas soperas de Salvado de trigo
- 8 cucharadas soperas de Leche en polvo desnatada
- 3 cucharadas soperas de Queso batido desnatado 0%
- 1 Yogurt natural desnatado
- 2 cucharadas soperas de Edulcorante líquido
- 1 sobre de Levadura en polvo
- Unas gotitas de Aroma de nuez, cacahuete, avellana y pistacho
- 100 ml. de Leche desnatada
- 1 cucharadita de Leche en polvo desnatada
- 4 Caramelos de café S/A
- 2 cucharadas soperas de Edulcorante líquido

Preparación:

Paso 1

Primero realizaremos la crema. En un cazo echamos los caramelos, la leche y el edulcorante y los dejamos en el fuego hasta que se deshaga todo. En un poquito de leche echamos la maicena, la leche en polvo y removemos hasta que se disuelva bien. Lo echamos a la mezcla de los caramelos y lo dejamos en el fuego hasta que espese. Reservamos en la nevera.

Paso 2

Seguidamente preparamos el bizcocho. Precalentamos el horno a 180 grados. En un bol montamos las claras a

punto de nieve. Reservamos. En otro bol mezclamos el resto de ingredientes. Una vez estén mezclados añadiremos las claras con cuidado. Lo ponemos en un molde de silicona y lo metemos en el horno unos 30 minutos aprox. Una vez hecho dejamos dentro del horno con la puerta abierta hasta que se enfríe. Desmoldar y servir junto con la crema.