

MAGDALENAS PARA DIABETICOS RELLENAS DE YOGURT



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

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

ESTA RECETA ES DEL BLOG DE MI AMIGO DIAMANSE Y HE COGIDO LA RECETA Y LA HE HECHO, PERO YO LAS HE RELLENADO CON YOGURT NATURAL AZUCARADO 0 GRASAS.

Ingredientes para 6 personas :

- 1 huevo
- 120 gr. de harina de fuerza
- 100 ml. de leche
- 5 gr. de aspartamo
- 1/2 sobre de levadura royal
- 1 sobre de natillas en polvo royal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal
- 1 Yogurt natural azucarado 0 grasas

Preparación:

Paso 1

Preparación: Mezclamos por un lado los ingredientes sólidos (harina, levadura, sal, edulcorante, canela, y el sobre de natillas) y por otro lado los ingredientes líquidos (leche y huevo). Los juntamos los ingredientes sólidos y líquidos y mezclamos bien hasta obtener una pasta espesa. Repartimos esta pasta en seis moldes de magdalenas intentar que cada uno de los seis moldes lleve la misma cantidad de pasta más o menos, para que lleven la misma cantidad de carbohidratos cada uno. Se meten al horno a 180° y cuando veáis que están hechas las sacáis y las dejáis enfriar. Se mete el yogurt en un biberón de los de repostería se introduce la boquilla dentro de la magdalena y se rellena y se deja un poquito de yogurt fuera.