

Bizcocho de Miel y Limón

Esta receta cunde para 10 raciones de un dedo de grosor. Puedes aumentar la cantidad de fibra cambiando la mitad de la harina normal por harina de avena o salvado (mismo peso). Este bizcocho no es muy dulce, aunque se nota el sabor de la miel. Si te gusta más dulce, añade edulcorante apto para hornear al gusto para no aumentar las calorías del mismo.

INGREDIENTES:

- 1 Ralladura de 1 limón
- 60ml Zumo de limón
- 60g Miel
- 120g Leche
- 30g Aceite oliva
- 100g Harina
- 100g Harina de avena o de espelta
- 1 sobre (15g) Impulsor tipo "Levadura Royal"
- 2 Huevos

10
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180º. Forra un molde de "Plum Cake" con papel de hornear.
2. Reserva una cucharada de miel para luego pincelar el bizcocho cuando esté hecho y así darle más brillo.
3. Ralla la piel del limón con cuidado de no raspar la parte blanca.
4. Exprime bien el limón (puedes meterlo unos segundos en el microondas para extraer más zumo, con un limón grande será suficiente)
5. Calienta la miel con el zumo de limón para poderla disolver bien.
6. Agrega la leche, huevos y aceite. Mezclar bien.
7. Adicionar las harinas junto con el impulsor a la mezcla anterior. Batir hasta que esté homogéneo.
8. Verter en el molde y hornear a 180º C unos 30 minutos. Comprobar el punto de cocción introduciendo un palo de brocheta que deberá salir limpio.
9. Dejar reposar 5 minutos y desmoldar.
10. Calentar un poco la miel reservada y pincelar la superficie para darle brillo.