

Bizcocho de Manzana y Yogur

Es un bizcocho jugoso y esponjoso, muy sencillo de hacer. Lo hice el otro día con mi hija pequeña, les ha gustado tanto que el fin de semana hemos tenido que hacer otro. Yo lo hago todo en el mismo bol y así, apenas ensucio. Recuerda que los tiempos de horneado son aproximados y también depende del molde utilizado. En mi caso, utilizo de silicona de 23cm de diámetro y cuando está hecho, se desprenden los bordes del bizcocho del molde.

INGREDIENTES:

- 2 Yogures naturales
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Manzanas medianas
- 200g Harina integral
- 1 Cucharada Levadura tipo "Royal"
- 1 Cucharada Edulcorante líquido (apto para hornear. Ej Natreen, Dia o Hacendado)
- 1 Cucharada Sirope de ágave (opcional)
- 1 Cucharadita canela molida

6

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°
2. Lavar las manzanas, las utilizaremos con piel.
3. Rallar en un bol una de las manzanas, por la parte gruesa del rallador (sin el corazón).
4. Agregar los yogures, huevos, aceite, edulcorante y canela. Mezclar todo.
5. Adicionar la harina con la cucharada de levadura. Remover hasta que se integre bien.
6. Engrasar ligeramente un molde de silicona (o con aceite y harina si es metálico o pirex), distribuir la masa en su interior con ayuda de una cuchara o lengüeta.
7. Retirar el corazón a la otra manzana y cortar en rodajas finas.
8. Distribuir por encima de la masa, espolvorear con canela.
9. Hornear 35 minutos a 180°.
10. Si quieres un acabado brillante, calienta una cucharadita de sirope de agave unos segundos en el microondas y úntala, con ayuda de un pincel, por encima del bizcocho aún caliente.