



SALUT | | Actualitzat el 27/09/2020 a les 08:21

# Així pots preparar el pastís més sa i fàcil del món!



Avui us ensenyem a preparar un dels pastissos més sans i fàcils que hagueu vist mai! És un pastís tipus pa de pessic de pastanaga i sense farines.

## INGREDIENTS

2 pomes Golden  
3 pastanagues mitjanes  
3 ous  
Canyella al gust  
1 culleradeta de llevat

Per a la cobertura:

4 trossos de xocolata negra  
1 culleradeta d'oli de coco o d'oliva

## PREPARACIÓ

[num]1[/num] Pela les pomes i les pastanagues i talla-les a trossets. Posa primer la poma tallada al microones durant 2 minuts i sense tapar. Després poses la pastanaga al microones durant 5



---

minuts fins que quedi tova.

[num]2[/num] Barreja tots els ingredients junts (poma, canyella, pastanagues i ous) amb una batedora de mà i llestos! Ja ho pots ficar al motlle.

[num]3[/num] Posa-ho al forn a 180 graus (prèviament escalfat) durant 30 minuts o fins que estigui fet, sempre vigilant.

[num]4[/num] Posa els trossos de xocolata i l'oli en un bol i escalfa-ho al microones 1 minut fins que quedi líquid. Després ho passes per sobre el pastís i ho fiques una estona a la nevera perquè la xocolata es torni dura.

**Aquí pots veure la recepta original de la @blancanutri**

[View this post on Instagram](#)



Bizcocho de ZANAHORIA sin harinas ?? F A? C I L ??????????- ? Sin azu?car . ? Sin edulcorantes . ? Sin gluten . ? Sin la?cteos . ?????????? INGREDIENTES ?2 manzanas ? golden ?3 zanahorias medianas ?3 huevos . ?Canela Ceyla?n al gusto . ?1 cdita de levadura ??????- ?Opcional: PARA EL CHOCOLATE: 2-4 onzas choco >85% + 1/2cdita aceite de coco u oliva ?????????? Son su?per fa?ciles !!! ? ?????????? 1?? Pela la manzana ? y la zanahoria y co?rtalas en trocitos, ponlas en un plato y me?telas al microondas 2 min (sin tapar) en caso de la manzana ? y la zanahoria unos 4-5min hasta que quede blandita. SUSTITUIBLE por ? ???.. (2 piezas de fruta) . 2??Solo hay que mezclar todos los ingredientes juntos (manzana asada, canela, zanahoria, huevos) en una batidora de mano y listo, an?adir al molde. . 3?? meter al horno a 180 grados, 30min o hasta que est? hecho (previamente calentado) siempre vigilando!! . 4?? Pon en un bol las onzas de chocolate y el aceite de coco u oliva y calie?ntalo 1min en el microondas, hasta que quede li?quido y an?adir por encima del bizcocho (ver vi?deos ??) y meter un rato a la nevera para que endurezca ??? Los moldes los pode?is comprar en @cocuisine.shop . ?????- . CONSERVACIO?N: 2-4 di?as en nevera ?? ?????- TAN FA?CIL ? y TAN Bueno ? . . . . #salud #fitmeal #nutricionista #nutrition #bajardepeso #realfooding #eresloquecomes #recetassaludables #recetas #sanoyrico #dieta #cambiandohabitos #diabetes #sinazu?car #fibra #sinlactosa #singluten #majadahonda #fit #vegetarian #desayuno #merienda #madrid #realfood #bizcocho

A post shared by B L A N C A nutricionista????? (@blancanutri) on Sep 14, 2020 at 8:55am PDT