



MUG CAKE DE CACAO Y AGUACATE (SIN GLUTEN)



tiempo de preparación
10min



tiempo total
10min



raciones
2



dificultad
fácil

INGREDIENTES

- 1 aguacate Aurum
- 1 huevo
- 3 cdas. Cacao puro en polvo sin azúcar
- 3 cdas de harina de avena sin gluten
- 2 cdas de miel
- 1/2 cdta de levadura química sin gluten

PREPARACIÓN

1. Triturar la pulpa del aguacate hasta obtener un puré fino.
2. En una taza grande o bol apto para microondas, batir el huevo con la miel.
3. Añadir el puré de aguacate, el cacao, la harina. Mezclar bien hasta tener una masa homogénea.
4. Cocinar en el microondas a máxima potencia durante 2-3 minutos, vigilando que no se derrame.
5. Dejar templar un poco antes de disfrutar. Opcional: decorar con yogur.