

Mazapán de Dátil

El mazapán hecho con dátiles (en lugar de azúcar refinado), es un dulce bastante energético igualmente, aproximadamente 100kcal la unidad, por lo que no hay que comer mucho. Aunque es más saludable al aportar, mayor cantidad de fibra y no ser tan adictivo como los hechos con azúcar refinado.

INGREDIENTES:

- 100g Harina de almendras
- 120g Almendras tostadas (sin sal)
- 100g Dátiles sin hueso (mejor naturales)
- 1 Cucharada de agua
- 1 Yema de huevo

16
Uds



ELABORACIÓN:

1. Poner los dátiles sin hueso a remojo unos 15 minutos (agua justo para cubrirlos). Escurrir (reservar un poco de esta agua para luego) y triturarlos.
2. Triturar las almendras tostadas (a mí me gusta que se noten los trocitos pero, si te gusta fino triturar hasta convertirlo en harina).
3. Agregar la pasta de dátiles y amasar, adicionar una cucharada de agua del remojo de los dátiles para ayudar que se unifique bien.
4. Hacer bolitas un poco alargadas de 20g (16uds), aplastar un poco y marcar unas rayitas.
5. Colocar en bandeja de horno, sobre papel de hornear, pincelar con la yema de huevo y hornear 10 minutos a 200°C o hasta que estén ligeramente dorados.
6. Dejar enfriar en la bandeja, una vez fríos guardar en recipiente hermético.