

Vasitos Carrot Cake

Últimamente se han puesto muy de moda hacer postres y tartas individuales en versión "vasito" y yo también he querido aportar mi postre saludable en "vasito", readaptando la receta de la tarta de zanahoria americana.

INGREDIENTES:

- 50g Harina integral
- 50g Zanahoria rallada fina
- 1 Huevo
- 70ml Leche semi
- 1 Cucharadita Levadura tipo "Royal"
- ¼ Cucharadita Canela molida
- 1/8 Cucharadita Nuez moscada molida
- 1/8 Cucharadita Jengibre en polvo
- 1 Cucharada Stevia líquida o similar
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- 2 Yogures naturales
- 2 Nueces
- 2 Dátiles naturales

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la harina integral con las especias y levadura.
2. Agregar la leche, huevo, zanahoria, Stevia y triturar
3. Engrasar una sartén antiadherente con un poco de aceite e ir vertiendo una cucharada sopera por tortita (han de salir 8), cuando veamos los bordes cuajados y burbujitas por la superficie dar la vuelta y hacer por el otro lado unos diez segundos más. Reservar en un plato hasta el montaje.
4. Partir los dátiles y nueces a trocitos. Reservar.
5. Poner en cada vasito dos tortitas en la base, verter la mitad del yogur, espolvorear con un poco de las nueces y dátiles troceados. Poner dos tortitas más y encima el resto de yogur, espolvorear con las nueces y dátiles y espolvorear un poco de canela molida