

Receta de Bizcocho Dietético con Espelta

16 Dic 2017



Buenos días a tod@s, para este fin de semana tenemos una receta de un postre que nos envía nuestra amiga y seguidora **Mirian Martín González**, se trata de un **Bizcocho Dietético con Espelta y Stevia**, nos cuenta que este bizcocho es más digestivo y ligero que el tradicional y resulta ideal si queréis hacer algo de dieta sin privaros de un capricho.

Ingredientes

- Huevos (tres)
- Yogur desnatado (uno)
- Aceite de oliva suave (una medida de yogur)
- Harina de Espelta (dos y media medidas de yogur)
- Edulcorante Stevia granulado (ocho o diez gramos)
- Ralladura de un limón
- Levadura (un sobre)

Modo de Preparación

1. Precalentar el horno a 180° arriba y abajo
2. Batir bien los huevos y añadir el yogur, mezclar de nuevo
3. Con la medida del yogur, echar el aceite templado y mezclar
4. Echar la stevia y remover
5. Poco a poco añadir la Espelta tamizada con la levadura
6. Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea, después echar la ralladura de limón y mezclar, añadir más stevia si os parece poco dulce la mezcla
7. Volcar la masa en un molde untado con mantequilla
8. Meter al horno y mantener unos 30 minutos sin abrir la puerta
9. Pinchar con un palillo y si sale limpio ya podéis sacarlo
10. Dejar enfriar y desmoldar en una fuente
11. Servir y....buen provecho!!!