

Bizcocho de calabaza y coco

Ingredientes

- Calabaza 200g
- Plátano 200g
- 3 huevos
- Harina integral de avena 150g
- Leche 100ml
- Levadura 1 sobre
- Coco rallado
- Manteca de anacardo/almendra
- Frutos secos
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)



Elaboración

Primero hay que asar la calabaza, por lo que es recomendable hacerlo previamente para ahorrar tiempo. Y precalentamos el horno a 180°, arriba y abajo.

Con la calabaza asada haremos una especie de pasta o puré. Lo mismo haremos con el plátano, y juntaremos estos dos ingredientes al huevo bien batido. A esta mezcla añadimos la leche y un buen chorro de AOVE.

Mezclamos la harina con la levadura y, posteriormente, agregamos el coco y la mezcla de los ingredientes húmedos. Añadimos los frutos secos y llevamos al horno

Comprobamos a la media hora o 40 minutos aproximadamente pinchando con un cuchillo. Cuando este lo sacamos del horno y dejamos enfriar unos minutos. Desmoldamos y añadimos la crema de frutos secos y el coco rallado.

Notas

Se puede sustituir el plátano por pasta de dátiles u otras frutas. La harina es de avena sin gluten pero se puede usar cualquiera que sea integral, así como diferentes tipos de leche/bebidas.