



MY PERFECT SHAKE™

DONAS FIT

Espresso cocoa

INGREDIENTES

- 2 medidas de My Perfect Shake espresso cocoa (4 cucharadas medidoras)
- 2 cucharadas de aceite de coco o de aguacate
- Aceite en aerosol sabor mantequilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 bolsa mediana o duya para dona
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de harina de almendra
- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de harina de avena
- Bicarbonato de sodio
- Extracto de vainilla
- Molde para donas
- 1 taza de cocoa
- 2 huevos

PARA LA COBERTURA

- 1 tabla de chocolate 90% cacao
- 3 cucharadas de aceite de coco
- Sustituto de azúcar

TOPPING

- Trozos de chocolate amargo
- Coco horneado rallado
- Mantequilla de maní
- Nueces

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl coloca todos los líquidos y mezcla con un batidor de globo
 2. En otro bowl revuelve todos los polvos, y posteriormente incorporarlo poco a poco a la mezcla de los líquidos. (Si aun así le falta líquido puedes agregar poco a poco más de leche de almendra)
 3. Sirve la mezcla en la duya o en la bolsa y reserva
 4. Precalienta el horno a 180 ° C. Mientras, ve engrasando los moldes con un poco de aceite en aerosol sabor mantequilla
 5. Vierte la mezcla contenida en la duya en los moldes para donas a $\frac{3}{4}$ de su capacidad y hornea por 20-30 min a 220-240 ° C
 6. Para preparar la cobertura, en un recipiente de porcelana coloca las cucharadas de aceite de coco, la tabla de chocolate y el sustituto de azúcar, derrite por un par de minutos a baño maría o en el microondas
 7. Desmonta las donas del molde, deja enfriar un poco y pasa por la mezcla de cobertura y adorna con los toppings
 8. Deja enfriar por un par de minutos
- ¡Disfruta!

Con **Proenzima Q10 +**
COLÁGENO HIDROLIZADO