

Donuts de Manzana

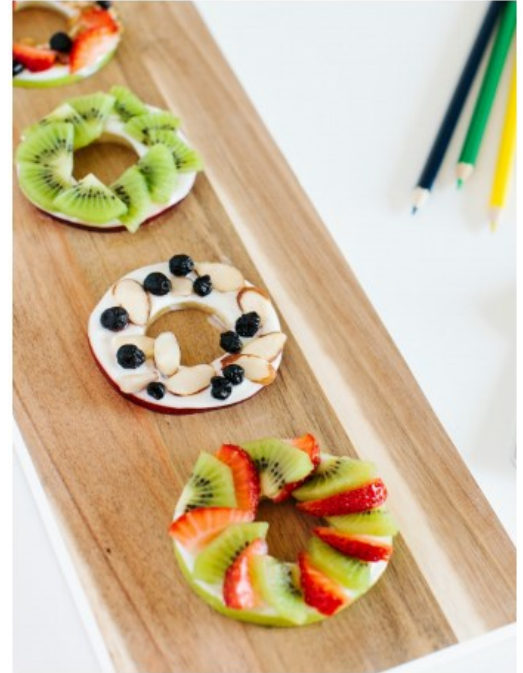
Ingredientes:

Porciones: 4

4 manzanas grandes
½ taza de yogur griego natural sin grasa
10 dátiles grandes sin hueso
Cuenco de agua tibia

Ingredientes opcionales:

2 cucharadas de semillas de chía
2 cucharadas de nueces o semillas picadas
2 cucharadas de hojuelas de coco sin azúcar
Fruta cortada en cubitos (como bayas y kiwi)



Direcciones:

Crema de Caramelo de Dátil:

1. Remoje los dátiles en agua tibia durante 5 a 10 minutos.
2. Escurre el agua y coloca los dátiles en una licuadora o procesador de alimentos.
3. Pulsar hasta que los dátiles estén en trozos pequeños.
4. Con la licuadora o el procesador en funcionamiento, vierta lentamente una pequeña cantidad de agua hasta que se forme una pasta cremosa.
5. Coloque la pasta para untar en un bol y reserve.

Donuts de Manzana:

1. Corte la manzana en rodajas de ¼ de pulgada de grosor, cortando horizontalmente de modo que el centro quede en el medio de las rodajas.
2. Utilice un cortador de galletas circular pequeño, una punta de pastelería o una tapa de botella para quitar el corazón de todas las rodajas de manzana.
3. Unte aproximadamente 1 cucharada de yogur griego o caramelo de dátiles en cada rebanada de manzana.
4. Decore con las coberturas de su elección.