

## MINI BIZCOCHO DE AVENA EN BOL

### PARA QUÉ ES ADECUADO

Perfecto como preparación previa para aquellos entrenamientos que requieren un plus de energía.

### INGREDIENTES (Para 1 pax.)

Harina de avena  
Huevo  
Plátano  
Sal  
Toppings: miel, chocolate 85%  
rallado, cereales,  
fruta, miel, etc

### CANTIDAD/UNIDAD

50gr.  
1 unid.  
1 unid.  
C/S  
Al gusto



### ELABORACIÓN

En un bol añadimos el plátano y lo trituramos con la ayuda de un tenedor. Incorporamos el huevo y lo batimos junto al plátano. Añadimos la harina de avena y una pizca de sal y lo mezclamos todo hasta que quede una masa más o menos densa y homogénea. Metemos el bol con la mezcla resultante al microondas durante 2 minutos a máxima potencia.

Sacamos el bol y lo dejamos enfriar hasta servirlo al gusto. Por último se pueden añadir diferentes toppings al gusto de cada uno. Esta receta también permite añadir otros toppings (Crema de cacahuete, frutas, cacao en polvo, etc..) una vez listo el bizcocho.