

Pastel de chocolate y plátano

(sin azúcar, sin gluten, sin lactosa)



Dedicación: 2 minutos

Horneado: 15 minutos

Cantidad: 2 - 3 raciones

Hoy preparamos uno de los postres más fáciles de hacer. Es apto para casi todo el mundo, sin gluten, sin lactosa, sin azúcar... Aunque no crezca mucho, queda muy mojadito y esponjoso, ideal para comer así calentito... Puedes personalizarlo añadiendo más cacao o endulzarlo un poco si quieres. En lo que tardas en calentar el horno ya lo tienes listo para hornear. Es un postre muy jugoso y esponjoso. Disfrutadlo!!!

Ingredientes

- 2 plátanos maduros grandes
- 2 huevos medianos
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar



- 1** Ponemos a calentar el horno a 180°C = 350°F. Engrasamos los moldes y cortamos los plátanos en tacos.
- 2** En una picadora de vaso alto echamos los **huevos**, el **plátano** troceado y el **cacao** desgrasado. Batimos unos segundos, limpiamos los bordes interiores para aprovechar todos los ingredientes y acabamos de batir. Vertemos la mezcla en los moldes con una altura de unos tres centímetros.
- 3** Horneamos a 180°C = 350°F **durante unos 15-18 minutos**, hasta que al pinchar salga el pincho limpio. Dejamos templar unos minutos y ya está el pastel de chocolate y plátano listo para disfrutar.
- 4** Se puede acompañar de una bola de helado, salsa de caramelo o toffee, unas fresas o unas uvas frescas o un buen cafecito caliente.