Pingüinos ligeros sin horno



Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
15 min.	3	Postres	Fácil

.

Ingredientes

Para la masa:

6 Claras de Huevo San Juan (¾ de taza)

3 cdas. de cocoa en polvo

6 cdas. de harina de avena

2 chorritos de leche vegetal

1 cdta. de esencia de vainilla

1 cdta. de polvo para hornear

Endulzante al gusto

Para el relleno y la decoración:

3 cdas. de yogurt griego

Endulzante al gusto

15 g de chocolate sin azúcar

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes de la masa hasta que tengan una consistencia homogénea.

2. Vierte la mezcla en 2 o 3 tazas, asegúrate de que cada taza tenga más o menos la misma cantidad.

3. Hornea una por una en el microondas durante 2 min. Si todavía está crudo el pan, cocínalo de nuevo en intervalos de 30 seg, hasta que al introducir un palillo éste salga limpio.

4. Desmolda y haz un hueco en medio de cada pastelito, reserva la tapa.

5. Mezcla el yogurt con el endulzante y rellena el pastelito; tápalo con la parte que reservaste.

6. Derrite el chocolate y cubre con él la parte superior de cada pingüino; sobre la capa de chocolate añade algunos detalles con el resto de la mezcla de yogurt.