



Magdalenas con okara de almendra

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Hoy vuelvo con receta cero residuo con unas **magdalenas con okara de almendra**. El okara, ¿Qué es? Es la pulpa que queda después de hacer leche vegetal casera. Tengo una herramienta genial para hacer leche vegetal: [el ChufaMix](#) (además, es Valenciano, no puedo pedir más local). Desde que lo he comprado, no paro con la leche vegetal. Entonces aprendo a usar la pulpa, este «residuo». La esparzo bien en una fuente y la dejo secar al aire libre durante unos días. Luego la conservo en una caja hermética. Publicaré un artículo especial sobre el okara. Por ahora, metámonos en esta receta simplísima, esponjosa y deliciosa, que puedes declinar al infinito (doy unas ideas al final de la receta).[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3873? img_size=»full» style=»vc_box_rounded» onclick=»zoom»]/[vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de magdalenas con okara de almendra

[vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]8 magdalenas[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 5 min[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 20 min[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1617640560042{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 100g de harina
- 40g de okara de almendras (seco)
- 80g de azúcar
- 1/2 sobre de levadura química (7g)
- 2 huevos

- 4cl de aceite de girasol
- 1 cuchara de café de extracto de vainilla

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Primero, poner en un recipiente todos los ingredientes sólidos: harina, okara, azúcar y levadura en polvo. Mezclar bien.
3. Añadir luego los huevos, el aceite y la vainilla. Mezclar hasta tener una mezcla homogénea.
4. Ponerle aceite o mantequilla a los moldes y repartir la masa.
5. Hornear por 20 minutos. Está cocido cuando le puedes insertar la punta de un cuchillo y sale limpia. No pases el tiempo de cocción, ya que sino las magdalenas van a salir más secas.
6. Comer natural o con mermelada o chocolate para untar...

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Variantes para las magdalenas con okara de almendra

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»1/2?][vc_single_image image=»3875? img_size=»large» alignment=»center» style=»vc_box_rounded»]/[vc_column][vc_column width=»1/2?][vc_single_image image=»3877? img_size=»large» alignment=»center» style=»vc_box_rounded»]/[vc_column][vc_column_text]

- Puedes remplazar el okara de almendras con okara de avellanas o de coco. Y si no tienes okara, puedes usar harina de almendras, avellanas o coco rallado.
- **Variante con mermelada.** En este caso, tendrás que forrar los moldes con papel para el horno, porque aunque estén con abundante mantequilla, se queda pegado al molde. Antes de repartir la masa en los moldes, poner una cucharita de mermelada (en la foto, es de cereza). Luego, cubrir con la masa y hornear. He intentado queda con un «corazón» de mermelada (que la mermelada quede en el medio) pero siempre termina en el fondo del molde.
- **Variante con piel de plátano.** Sí, lo leíste bien, ¡piel de plátano! Necesitarás la piel de un plátano (ecológico). Hervir la piel 10 minutos en agua para que sea más tierna. Sacar la piel del agua y dejar que enfríe un poco antes de cortarla en tiritas finas. En un sartén, derretir una nuez de mantequilla. Añadir la piel del plátano y dos cucharas soperas de azúcar. Dejar que caramelice a fuego medio-alto. Añadir esta mezcla a la masa de las magdalenas y hornear. Para otros usos poco conocidos de la piel del plátano, aquí tienes un artículo que te va a dar ideas: [Piel del plátano: 10 ideas cero residuo](#)

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»]/[vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1617645721100{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Cuando cocinas recetas del blog, Saca fotos al resultado y publicálas en redes sociales con lamención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias y que cocines rico!

[/vc_message][vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1617645639216-bc1e87aa904fe82d2bfb72aecf817538-10? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Cero residuo
2. Merienda y snacks
3. Postre
4. Rincón dulce

POST TAG

1. bizcocho
2. receta express
3. sin lactosa
4. sin lactosa

Categoría

1. Cero residuo
2. Merienda y snacks
3. Postre
4. Rincón dulce

Etiquetas

1. bizcocho
2. receta express
3. sin lactosa
4. sin lactosa

Fecha de creación

05/04/2021

Autor

admin

default watermark