



MAGDALENAS

para enfermos de Crohn

Ingredientes para 9 unidades:

75 gr de ghee*

80 gr de azúcar de coco

1 huevo

80 ml de leche desnatada o cualquier leche
o bebida vegetal que puedan tomar

125 gr de harina de avena sin gluten

1 sobre doble de gaseosas

ralladura de 1 limón

*para preparar el ghee necesitaremos
250 gr de mantequilla

Preparación:

En primer lugar prepararemos con antelación el ghee. Para ello colocamos la mantequilla en un cazo y calentamos a fuego medio.

Vamos retirando las impurezas que suben a la superficie en forma de espuma. Cuando lo tengamos listo. Colocamos con la ayuda de un colador, al que habremos puesto una gasa. Reservamos y dejamos enfriar.

Precalentamos el horno a 200°.

A la hora de preparar las magdalenas, separamos la clara de la yema de huevo. Montamos la clara de huevo y reservamos.

Batimos el ghee junto con el azúcar de coco y la yema de huevo. Añadimos la leche y la ralladura del limón.

Incorporamos la harina de avena sin gluten tamizada y los sobres de gaseosa.

Finalmente, añadimos con movimientos envolventes la clara de huevo montada.

Llenamos las cápsulas de magdalenas hasta el borde.

Horneamos durante 16-18 minutos.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

