

Bizcocho de Algarroba

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/981/bizcocho-de-algarroba>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Vamos a preparar un bizcocho de harina de algarroba, dátiles y nueces sin azúcar refinada ni edulcorantes artificiales. Queda bueno y es muy fácil de hacer. El ingrediente estrella de esta receta es la algarroba, un alimento bajo en calorías, utilizado a menudo como sustituto del chocolate debido a su sabor y textura parecidos. La algarroba pertenece a la familia de las legumbres. Su harina es más baja en grasa que la del trigo y contiene un mayor contenido de fibra y de azúcares, por ese motivo, no es necesario incorporar azúcar. Su dulzor es natural.

Ingredientes:

6-8 dátiles naturales 200 gr. de harina integral de espelta. 100 gr. De harina de algarroba. $\frac{1}{4}$ de litro de leche vegetal (avena) 2 cucharaditas de levadura en polvo. 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico. 1 cucharadita de canela en polvo. 3 huevos frescos camperos. 8 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra. 60 gr. de nueces de nogal. Decoración: fresas frescas y hojas de hierbabuena. Menaje:

Una tabla de cocina. Una puntilla. Un cuchillo cebollero. Un bol pequeño. Dos boles grandes. Un batidor de varillas manual. Un molde de silicona rectangular. Un horno eléctrico.

Elaboración:

Retiraremos los huesos a los dátiles y los hidratarémos durante 15 minutos en un bol pequeño con agua templada para que se ablanden.

En un bol grande introduciremos la harina integral, la levadura en polvo, el bicarbonato, la canela y la harina de algarroba. Mezclaremos con un batidor de varillas manual y reservaremos.

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>

Bizcocho de Algarroba

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)
<https://tinyurl.com/yxhnzext>