



Avellanas garapiñadas sin azúcar

Ingredientes (para varias raciones)

300 g de avellanas peladas y tostadas

½ clara de huevo

1 c/p de menta seca

1 c/p de jengibre en polvo

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Batir la clara con un tenedor.
2. En un bol poner las avellanas y añadir un poco de clara batida. Removerlo con una cuchara a fin de que las avellanas se impregnen de la clara. No hay que añadir toda la clara, solo lo suficiente para que se humedezcan ligeramente y se les adhieran los condimentos.
3. Añadir una pizca de sal y espolvorear generosamente con menta y jengibre.

4. Removerlo todo y disponer las avellanas bien extendidas encima de una bandeja de horno.
5. Cocer a 160 °C durante cinco o seis minutos para que la clara se seque y queden adheridas las especias.
6. Dejar enfriar y servir.

Recomendaciones

Se pueden ir variando las especias o hierbas según la preferencia.