

BIZCOCHO DE AVELLANAS

BIZCOCHO DE AVELLANAS



Esta semana la receta que os traigo viene cargada de uno de los frutos secos más ricos y nutritivos que nos podemos encontrar, la avellana, rica en magnesio y vitamina E y B, nutriente ideal contra el envejecimiento y gran fortalecedor del sistema nervioso.

En el jardín de mi madre tenemos un par de árbolitos que a fecha de septiembre u octubre todos los años están dejando caer cantidades considerables de fruto en el prado. Uno de los árboles da avellanas grandes y el otro mas pequeñas (para mi gusto más ricas) y después de recolectarlas todas tenemos un gran cúmulo para experimentar durante todo el año con ellas. Por consiguiente, para comenzar a dar uso a la nueva cosecha decidí hacer un bizcocho de avellana para

estrenar este ingrediente en el blog.

El bizcocho que hoy os traigo se puede decir que es inconfundible, destaca el sabor del fruto por encima de todo, y gracias al toque de la miel, la combinación es explosiva. Suave y esponjado, es ideal para cualquier merienda o desayuno, y como siempre digo, lo casero prima por encima de lo comprado , siempre va a ser mas natural y sin conservantes. Os animo a seguir la receta y prender el horno ya, una delicia así no se puede dejar escapar...

INGREDIENTES

- 6 huevos.
- 200 g de azúcar.
- 100 g de miel.
- 150 ml de aceite de girasol.
- 2 yogures de plátano (sabor opcional).
- 300 g de harina de trigo.
- 200 g de avellanas tostadas y molidas.
- 2 sobres de levadura (tipo Royal).
- Sal.

DE FORMA TRADICIONAL

Elaborar este bizcocho es muy sencillo, una vez que tenemos las avellanas tostadas y molidas hacemos la mezcla en un santiamén y lo metemos directo al horno. Yo utilizo avellanas enteras, por tanto tengo que quitarles la cascara, hornearlas y triturarlas para añadirles al bizcocho, pero si vosotros las vais a comprar, podéis coger directamente un paquete con el fruto molido en el supermercado, evitando de esta manera los pasos previos.

ELABORACIÓN

1. Si tenemos las avellanas enteras las partimos eliminando las cascara hasta obtener la cantidad indicada y las introducimos

en la bandeja del horno. Las horneamos 20 minutos a 150°. Una vez listas las dejamos enfriar un poco y después les quitamos la piel frotándolas con las manos (si queda algún resto de piel no pasa nada). Cuando estén todas peladas las trituramos hasta reducirlas a polvo con un molinillo o una maquina adaptada para ello. Después las reservamos.

2. Precalentamos el horno a 180° con calor por arriba y por abajo. Escogemos el molde que vamos a utilizar y lo engrasamos con aceite o mantequilla y un poco de harina.
3. Cogemos un bol grande e introducimos en él los huevos y el azúcar. Batimos con una batidora hasta blanquear la mezcla un poco.
4. Agregamos la miel, el aceite y los yogures (pueden ser naturales o de sabores) y seguimos batiendo hasta unificar bien todo.
5. Añadimos la harina, la avellana (tostada y triturada), la levadura y la sal y volvemos a batir hasta obtener una mezcla homogénea. Introducimos la materia en el molde y lo llevamos en la bandeja al segundo hueco del horno empezando por abajo.
6. Quitamos el calor por encima, dejando solo por abajo (para facilitar la subida) y horneamos unos 40 minutos o hasta que pinchando con un palillo este nos salga limpio.
7. Dejamos que enfríe un poco y desmoldamos con cuidado. Podemos decorarlo como más nos guste, en este caso yo lo rocié con un poco de azúcar glass.

CON THERMOMIX

Con la thermomix vamos a elaborar el bizcocho de forma muy simple, además nos vendrá bien para triturar las avellanas en caso de que las tengamos enteras.

ELABORACIÓN

1. Si tenemos las avellanas con cascara lo primero que vamos a hacer es prepararlas para su posterior uso. Para ello picamos

la cantidad indicada arriba y las extendemos por la bandeja del horno. Las horneamos unos 20 minutos a 150º y una vez fuera dejamos que enfríen un poco. Con las manos vamos frotándolas hasta que la piel se desprenda (si queda una poca no pasa nada) y acto seguido las trituramos hasta reducir las a polvo con la thermomix. Para ello las ponemos varios segundos a velocidad progresiva hasta que quede como arenilla.

2. Precaentamos el horno con calor por arriba y por abajo a 180º y engrasamos el molde que vamos a utilizar con aceite o mantequilla y un poco de harina.
3. Introducimos en la thermomix los huevos y el azúcar y programamos 6 minutos a 37º en velocidad 5.
4. Agregamos la miel, el aceite y los yogures (pueden ser naturales o de sabores) y mezclamos 20 segundos en velocidad 3.
5. Por último añadimos la harina, la levadura, la avellana reducida y la sal y mezclamos 30 segundos en velocidad 4. Volcamos la mezcla dentro del molde.
6. Quitamos el calor del horno por la parte de arriba dejando solo que de por debajo y metemos el bizcocho en la segunda rejilla empezando por abajo. Horneamos unos 40 minutos o hasta que pinchando con un palillo este nos salga limpio.
7. Una vez horneado dejamos que enfríe un poco y desmoldamos. Decoramos al gusto de cada uno, yo en este caso esparcí un poco de azúcar glass por encima.

Si os ha gustado la receta y os apetece, podéis seguirme en mis otras redes sociales:

<https://www.instagram.com/almudenaalvarezperez/>

<https://www.facebook.com/midulcepecado4/>