Budín de aquafaba y banana



Tiempo de preparación: 90 Min

Ingredientes

Banana: 3 Unidades
Leche: 1/3 Taza
Aceite: 1/3 Taza
Polvo para hornear: 1 Cucharada
Canela: Cantidad necesaria
Esencia De Vainilla: Cantidad necesaria
Harina 0000: 330 Gramos
Bicarbonato De Sodio: 1 Pizca

Para el merengue

Aquafaba: 1/2 Taza
Azucar: 1/2 Taza

Para el terminado

Azucar impalpable: A gusto

Preparación de la Receta

Para el merengue

- A fuego suave reducir el líquido de cocción de los garbanzos hasta que esté un líquido mas denso
- Dejar enfriar
- Llevar a un bowl y con batidora de mano batir hasta que comience a espumar
- Agregar azúcar rubia en forma de lluvia y seguir batiendo hasta montar

Para el budín

- Pisar las bananas hasta tener un puré con tropezones.
- Mezclar con canela, leche, esencia de vainilla, aceite de girasol y los secos (harina mezclada con polvo de hornear y bicarbonato) en 2 partes
- Mezclar bien hasta integrar

- Añadir un tercio del merengue a la preparación y mezclar
- Agregar esta mezcla al bowl de merengue restante hasta integrar bien
- Llevar a molde budín con papel *manteca* y cocinar a 160ª C hasta que lo pinchen y salga seco
- Dejar enfriar, desmoldar y terminar con azúcar impalpable por encima

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/budin-de-aquafaba-y-banana