# Panque de miel y avena

## Ingredientes

**Aceite de coco**: 45 gr
**Esencia De Vainilla**: 5 Ml.
**Harina integral**: 110 g
**Jugo de Naranja**: 15 Ml.
**Miel de agave**: 65 gr
**Puré de manzana**: 30 grs
**Bicarbonato**: 1 pizca
**Sal**: 3 g
**Huevo**: 1 Pieza
**Leche de almendras**: 35 gr
**Avena**: 25 g
**Polvo para hornear**: 2 grs.

### Para la decoración

**Coco en polvo**:
**Miel de agave**:
**Polvo de frambuesa liofilizada**:
**Matcha en polvo**:
**Cacao**:

## Preparación de la Receta

- Acremar el aceite de coco a temperatura ambiente con la miel de agave.
- Agregar el puré de *manzana*, el *jugo* de *naranja*, el *huevo*, la esencia de vainilla y leche de almendras
- Trabajar con batidor de alambre.
- Añadir la **avena**, la sal, el bicarbonato, la *harina* integral y el polvo para hornear.
- Vaciar en el molde engrasado y hornear a 180ºC por 20 minutos.
- Emparejar la superficie con un cuchillo de sierra, dar vuelta, barnizar la superficie con miel de agave y, con ayuda de un cuadrado, ir marcando con el polvo de frambuesa liofilizada, el matcha, el cacao y el coco, de manera de formar cuadros de diferentes colores.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/panque-de-miel-y-avena**