

Pastelitos de pera y almendra sin azúcar



Para cocinar postres dulces más saludables, [sin azúcar](#), podemos incorporar frutas como el plátano maduro, los dátiles, manzanas... y en este caso peras.

Estos son unos bizcochitos rápidos, originales y sanos. Pueden ofrecerse a los niños desde los 6 meses de edad (si no le añadimos edulcorantes). Aportamos todos los beneficios de los frutos secos ([grasas saludables](#), [proteínas vegetales](#) y fibra), el [huevo](#) y la pera.

¿Qué necesito?

- 1 pera conferencia mediana rallada (125 g aprox)
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o de cacahuets o tahini (de sésamo). Puede sustituirse por un poco de mantequilla y 1/2 cucharada más de almendras trituradas.
- 1 cucharada de almendra triturada
- 1 huevo
- 1/4 cucharadita de estevia en polvo.
- Una cucharada de trocitos de chocolate negro (opcional)

¿Cómo lo preparo?

Primero prepararemos la mantequilla de almendras si vamos a usarla. Es muy fácil, pero se necesita una buena procesadora de alimentos para conseguir un buen triturado. Solo hay que tostar en el horno a 180º con calor arriba y abajo, un buen puñado de almendras crudas unos 10 min. Han de dorarse un poco pero no quemarse. Cuando estén frías se ponen en una procesadora y se van triturando subiendo la velocidad poco a poco. Queda una textura suave y untuosa y al enfriarse espesa un poco. Se puede sustituir la mantequilla de almendras por otra cucharada de almendra molida y una cucharadita de mantequilla. También puede prepararse sin edulcorante porque la pera le aporta dulzor.

Precalienta el horno a 200°C.

En un bol mediano bate el huevo y añade la estevia. Incorpora la mantequilla de almendra y mezcla bien. Luego la pera rallada y mezcla. Por último la harina de almendra, intenta integrarlo todo.

Si se desea añadir chocolate se añade en este momento 1 cucharada de chocolate negro en trocitos. Para conseguir unos bizcochitos pequeños, pon la mezcla en moldes individuales, mejor si son de silicona porque desmoldan mejor.

Hornea a 200º durante 10 minutos.

*** Niños a partir de los 12 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
