



RECETARIO SPEANUT

GALLETAS-DE-CACAHUATE-TRES-INGREDIENTES

GALLETAS DE CACAHUATE DE TRES INGREDIENTES

La receta más corta del sitio

MEDIDAS

22'	12	10'	12'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza Speanut Crunchy
- 1 pza huevo
- ½ taza eritritol o endulzante para hornear
- 1 pizca sal de mar
- 1 cdita extracto de vainilla (opcional)

POR PORCIÓN

124	6g	10g	5g	2g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 175 °C y forra una charola con papel encerado.
- 02 Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa uniforme.
- 03 Forma 12 bolitas y acomódalas separadas en la charola.
- 04 Aplasta cada una con un tenedor haciendo un enrejado en dos direcciones.
- 05 Hornea 10 a 12 minutos. Deben verse todavía suaves al salir; cuajan al enfriar.
- 06 Deja enfriar en la charola 10 minutos antes de moverlas: en caliente se rompen.

Crunchy aporta los trozos que hacen que se sientan galletas de cacahuete de verdad y no solo galletas dulces.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/galletas-de-cacahuete-tres-ingredientes

Receta probada en cocina de casa.

2026-07-04 · MEXICANA · FACIL

Speanut
Crema de Cacahuete

ESCANEA



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Sacarlas antes de que se vean doradas es lo que las mantiene suaves por dentro.
- 02 Con chispas de chocolate amargo suben a otro nivel.
- 03 Se conservan 5 días en frasco cerrado.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo usar azúcar normal?

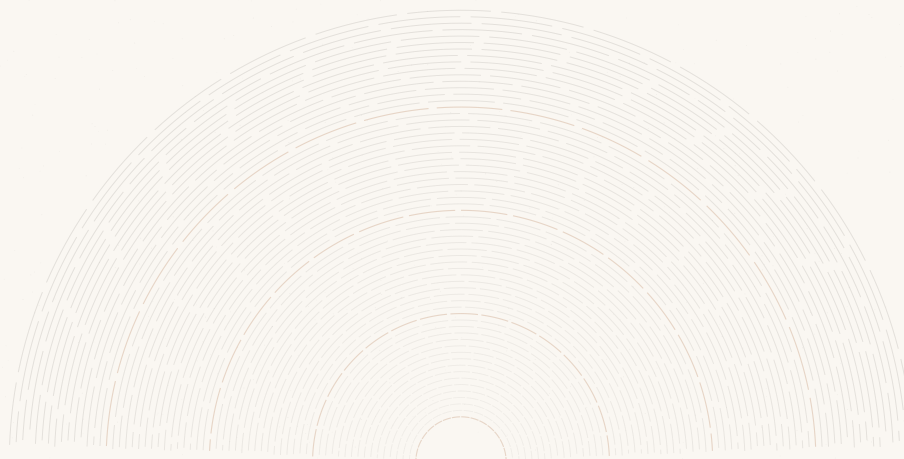
Sí, en la misma cantidad. El resultado queda más crujiente porque el azúcar carameliza más que el eritritol.

¿Son keto?

Con eritritol y 5 g de carbohidratos por galleta, entran sin problema en un plan cetogénico.

¿Se pueden hacer sin huevo?

Con un huevo de linaza sí, aunque quedan más frágiles. Déjalas enfriar completamente en la charola.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

