la cocina de los golosos



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Galletas de lentejas, espelta y coco

20min · 8 raciones · 248 kcal

Ingredientes

- **150 gr** de lentejas cocidas y escurridas
- **1** huevo
- Aceite
- Esencia de vainilla
- **1 cucharadita** de sal
- **50 gr** de coco rallado
- **120 gr** de harina de espelta
- **8 gr** de polvos de hornear (medio sobre)
- **70 gr** de azúcar moreno
- **100 gr** de chocolate negro

POR RACIÓN

Proteínas	6,1 g
Grasas	12 g
Hidratos	30 g
Fibra	5,5 g

Elaboración

1. Hervir las lentejas y apartar 150 gramos (el resto se puede congelar para otra ocasión)
2. Triturar las lentejas con el huevo, el aceite y la vainilla
3. Añadir la sal, el puré, el coco rallado, los polvos de hornear y la harina de espelta, y mezclar muy bien
4. No olvidar el azúcar moreno
5. Hacer bolitas con la masa
6. Aplastar las bolitas
7. Hornear con el horno precalentado a 180° calor arriba y abajo unos 20 minutos, hasta que estén bien doradas
8. Dejar enfriar sobre una rejilla
9. Decorar con chocolate negro fundido y coco rallado

RECOMENDACIONES

Tiempo de horneado aproximado, hasta que estén bien doradas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos