The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Taula d'aperitius vegans

4 racions 275 kcal

Ingredients

MERMELADA DE FRUITS VERMELLS

- **100g** de fruits vermells
- **1 cullerada** de panela

FORMATGE D'AMETLLES CASOLÀ

- **150g** d'ametlles crues
- **15g** de llevat nutricional
- **4 cullerades** d'oli d'oliva
- **2 cullerades** de suc de llimona
- **1** polsim de sal

CRACKERS SENSE GLUTEN

- **125g** de farina de cigrons
- **125g** de mescla de farina sense gluten
- **1/2 cullerada** de sal
- **1/2 cullerada** de cafè de llevat de rebosteria
- **2 cullerades** de llavors de sèsam
- **1 cullerada** de cafè de farigola
- **1/2 cullerada** de cafè de pebre negre
- **1/2 cullerada** de cafè de pimentó dolç
- **1/2 cullerada** de cafè de basílic sec
- **1/2 cullerada** de cafè d'orenga en pols
- **30ml** d'oli d'oliva
- **130ml** d'aigua

Elaboració

MERMELADA DE FRUITS VERMELLS

1. Col·locar els fruits vermells en un cassó petit i escalfar a foc mig
2. Passats uns minuts, quan comenci a quedar líquid, afegir la panela i barrejar fins a adquirir la textura desitjada

FORMATGE D'AMETLLES CASOLÀ

3. Triturar tots els ingredients en un processador d'aliments
4. Col·locar la pasta en un motlle rodó i coure al forn a 180°C durant 45'

CRACKERS SENSE GLUTEN

5. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
6. Afegir els ingredients humits i barrejar amb ajuda de les mans fins a homogeneïtzar la massa
7. Estirar la massa amb un corró sobre una superfície enfarinada
8. Tallar en quadrats o cercles i col·locar sobre una safata de forn
9. Coure al forn a 180°C durant 15'

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	16 g Greixos	19 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork