The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Panellets de carbassa

10min · 12 racions · 278 kcal

Ingredients

- **280g** de puré de carbassa
- **200g** d'ametlla mòlta
- **100g** de sucre

PER DECORAR

- Agave + llet de soja
- Pinyons
- Ametlles trossejades o festucs
- Coco ratllat

PER PINTAR-LOS

- **2 cullerades** de xarop d'atzavara (o un altre edulcorant líquid)
- **1 cullerada** de llet de soja
- **1/2 cullerada** de cafè de cúrcuma

PER RACIÓ

Proteïnes	6,7 g
Greixos	21 g
Hidrats	21 g
Fibra	4,3 g

Elaboració

1. Cuinar la carbassa al forn a 180°C 35-40min
2. Triturar-la fins fer-ne puré i afegir-la a una paella a foc baix durant uns 4-5min perquè perdi aigua
3. Afegir el puré a un bol juntament amb l'ametlla mòlta i el sucre
4. Amassar bé amb una espàtula o amb les mans
5. Deixar reposar uns 30'
6. Donar la forma desitjada als panellets i "arrebossar" amb la barreja d'agave i llet i els pinyons, ametlles o coco (per a aquests afegir una mica de coco ratllat també a la massa)
7. Pintar amb una mica de llet de soja + agave i cúrcuma (substitut del rovell d'ou) per sobre i col·locar en una safata de forn
8. Coure a 180°C (calor només per dalt) durant uns 8-9' o fins que es dorin

RECOMANACIONS

La cúrcuma substitueix el rovell d'ou per pintar-los.

Fet amb CookNest