The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Gofres de civada

6 racions 275 kcal

Ingredients

- **180g** de flocs d'avena
- **100g** de farina integral
- **80g** de panela
- **1 cullerada** de cafè de canyella mòlta
- **1 cullerada** de cafè de llevat en pols
- Una polsada de sal
- **50g** d'oli d'oliva
- **320ml** de llet de soja

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	11 g
Hidrats	31 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir l'oli d'oliva i la llet i triturar-ho tot junt (no passa res si la massa té grumolls)
3. Escalfar prèviament la gofrera
4. Greixar-la amb una mica de mantega vegetal amb un pinzell
5. Afegir la massa i tancar la gofrera durant 3-4 minuts

Fet amb CookNest

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