The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Panellets vegans

15min 4 racions 250 kcal

Ingredients

MASSA

250g d'ametlla mòlta	**150g** de sucre o panela	**100g** de moniato cuit o patata
Un pessic de sal	**1cdta** d'agave + 2cdes de llet (per arrebossar i per pintar abans de fornejar)	

PANELLET DE TARONJA I CONDONYAT

105g de la massa	**2cdtes** de ratlladura de taronja	Codonyat
Xocolata negra per fondre		

PANELLET D'AMETLLA CROCANT

105g de la massa	**1cdta** de romaní	**1cdta** de gingebre en pols
1cdta de canyella en pols	Ametlla crocant	

PANELLET DE COCO I XOCOLATA

105g de la massa	**1cdta** de coco ratllat	**1cdta** de cacau en pols
2cdtes de llet	Coco ratllat per arrebossar	

PANELLET DE CAFÈ I PINYONS

105g de la massa	**1cdta** de cafè soluble	Pinyons
Xocolata negra per fondre		

Elaboració

1. Forn a 160°C durant 15min

PER RACIÓ	6 g Proteïnes	12 g Greixos	25 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



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