The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Brownies veganes

45min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **250ml** de llet de coco
- **200ml** d'oli d'oliva
- **250g** de panela
- **4** ous de llavor de lli (triturar 1 cullerada de llavors de lli + 3 cullerades d'aigua/ou)
- **2 cullerades** de cafè d'extracte de vainilla
- **1** pessic de sal
- **80g** de cacau en pols
- **120g** de farina integral
- **1** grapat de nous

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	28 g
Hidrats	35 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. En un bol, barrejar la farina, el cacau en pols, la panela i la sal
2. Preparar els 4 ous de llavor de lli i combinar-los amb la llet, l'oli i l'extracte de vainilla
3. Afegir la mescla d'ingredients secs i remenar fins que quedi uniforme
4. Trinxar i afegir les nous
5. Greixar el motlle i abocar-hi la massa. Afegir més nous per sobre
6. Coure durant 40 minuts a 180ºC

Fet amb CookNest

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