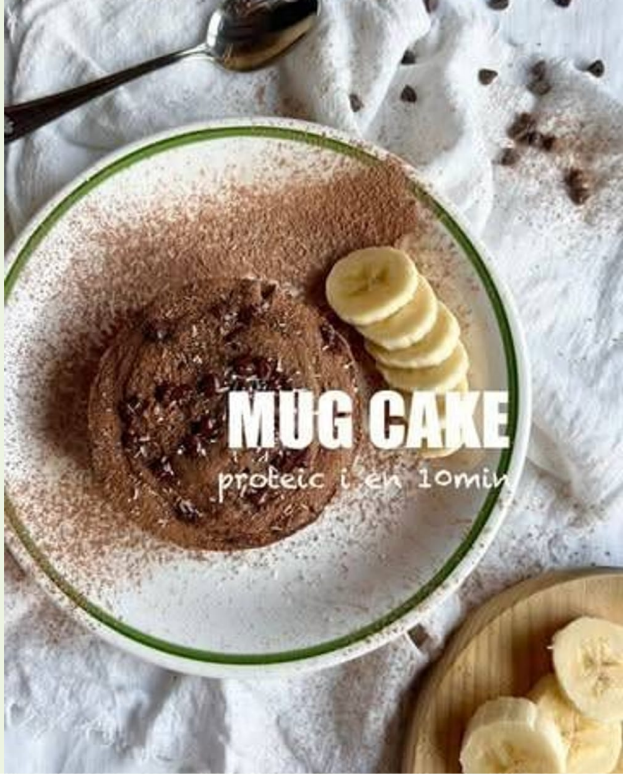
The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mug cake proteic vegà

10min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **2** cdes de farina de blat
- **2** cdes de proteïna vegana de Prozis
- **1 cda** de cacau en pols
- **1 cda** de crema de cacauet de Prozis
- **1 cda** d'agave
- **1** pessic de sal
- **1 cdta** de canyella
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- **1/2 cdta** de llevat químic
- **180ml** de llet vegetal
- **1** grapat de xips de xocolata sense sucre de Prozis

PER RACIÓ

Proteïnes	**25 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients en una tassa fins a aconseguir una massa homogènia
2. Afegir-hi les xips de xocolata i integrar-les
3. Cuinar al microones a màxima potència durant 4min
4. Deixar refredar i servir amb la tassa o emplatar amb els teus toppings preferits

Fet amb CookNest

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