The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Donuts de carbassa i xocolata

15min · 4 racions · 271 kcal

Ingredients

- **140g** de carbassa
- **150ml** de llet vegetal
- **2 cullerades** d'oli d'oliva
- **250g** de farina
- **80g** de panela o sucre morè
- **1** culleretada de llevat
- Un pessic de sal
- **1** culleretada de canyella

PER RACIÓ

Proteïnes	**5,3 g**
Greixos	**11 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Coure la carbassa tallada a trossos al microones a màxima potència 7-8 min
2. Triturar-la amb la llet i l'oli
3. Barrejar-ho amb tots els ingredients secs fins a obtenir una massa homogènia
4. Afegir la massa als motlles i coure a la airfryer a 180°C uns 12-13 min o al forn a 180°C uns 15 min

Fet amb CookNest

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