The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Croquetes de xocolata i avellana

4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **140g** de blat sarraí
- **550ml** de beguda d'ametlla/avellana
- **2**-3 cullerades de xarop d'agave
- **1** tros de pell de llimona
- **1 cullerada** de cafè de canyella en pols
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **2 cullerades** de xocolata negra fosa
- **3 cullerades** de crema d'avellana casolana
- Beguda vegetal, maicena i flocs d' civada per a l'arrebossat

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	18 g
Hidrats	26 g
Fibra	3,5 g

Elaboració

1. Deixar el blat sarraí en remull tota la nit o 2-3 hores abans de cuinar
2. Bullir el blat en aigua durant uns 15' aprox., escórrer i descartar l'aigua restant
3. Posar la beguda d'ametlla en una cassola mitjana amb el blat sarraí, la pell de llimona, la canyella, l'extracte de vainilla i el xarop i cuinar a foc mitjà-baix durant uns 10' remenant ocasionalment
4. Quan comenci a espessir, afegir la xocolata i la crema d'avellana i barrejar bé
5. Deixar uns minuts més a foc baix i retirar del foc
6. Repartir la barreja en una safata i cobrir
7. Quan s'hagi refredat deixar a la nevera unes hores perquè espesseixi més
8. Quan tingui una bona consistència donar forma a les croquetes, passar per maicena, després per beguda vegetal i finalment pels flocs d' civada
9. Fregir en una paella amb abundant oli o coure al forn amb una mica d'oli fins que quedin daurades

Fet amb CookNest

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