The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mini muffins veganes sense gluten

18 racions 145 kcal

Ingredients

- **90g** de farina (vaig usar una mescla sense gluten)
- **20g** de cacau en pols
- **1 cullerada** de cafè de llevat en pols
- **80g** de panela
- **125ml** de llet de coco
- **50ml** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **1 cullerada** de cafè de vinagre de poma
- Xips de xocolata (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**1,6 g**
Greixos	**7,1 g**
Hidrats	**11 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir la llet de coco, l'oli i l'extracte de vainilla i combinar
3. Finalment afegir el vinagre i les xips de xocolata i barrejar bé
4. Omplir els motlles de muffins fins a la meitat i coure a 180 °C durant 12 minuts

RECOMANACIONS

Per fer-les sense xocolata, substituir els 20g de cacau en pols per 30g més de farina.

Fet amb CookNest

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