The Green Fork

POSTRES · VEGÀ

Mini bundt cakes de pastanaga

6 racions 350 kcal



Ingredients

- **170g** de farina integral
- **50g** de panela
- **1 cullerada** de cafè de llevat en pols
- **1/2 cullerada** de cafè de bicarbonat
- **1 cullerada** de cafè de canyella mòlta
- Una pessigolla de sal
- **80g** de pastanaga crua
- **180ml** de beguda vegetal
- **70g** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de cafè de vinagre de poma

CREMA

- **100g** de formatge crema vegà
- **50g** de sucre glass
- **30g** de mantega vegetal
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **1 cullerada** de sopa de beguda vegetal

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Triturar la pastanaga juntament amb la beguda vegetal i l'oli
3. Afegir-ho als ingredients secs i combinar bé
4. Barrejar el vinagre de poma
5. Engreixar els motlles de bundt cake i omplir-los amb la massa
6. Fornejar durant 20 minuts a 180ºC

CREMA

7. Barrejar bé tots els ingredients amb una batedora de varetes elèctrica i abocar per sobre dels pastissos quan s'hagin refredat

PER RACIÓ	3 g Proteïnes	18 g Greixos	26 g Hidrats	2,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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