The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Galetes de civada i xocolata

4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **90g** de flocs de civada
- **120g** de farina integral de blat
- **50g** de panela
- Una pessigolla de sal
- **1 cdta** de llevat en pols
- **90g** d'oli de coco
- **60ml** de beguda vegetal
- **1 cda** de llavors de rosella

COBERTURA

- **50g** de xocolata negra
- **1 cda** d'oli

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir l'oli i la beguda vegetal i barrejar. Amassar amb les mans fins obtenir una massa homogènia
3. Afegir les llavors de rosella i tornar a amassar
4. Deixar reposar la massa al bol durant 20 minuts
5. Donar forma a les galetes i col·locar-les en una safata de forn
6. Coure a 180°C durant 15-20 minuts (segons el gruix que tinguin)

COBERTURA

7. Quan s'hagin refredat, fondre la xocolata, barrejar-la amb l'oli i decorar les galetes

Fet amb CookNest

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