The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Magdalenes de xocolata i fruits del bosc

12 racions 280 kcal

Ingredients

- **220g** de farina
- **30g** de cacau en pols
- Una pessigolla de sal
- **1 cullerada** de cafè de bicarbonat de sodi
- **2 cullerades** de cafè de llevat en pols
- **100ml** d'oli d'oliva
- **2** plàtans
- **300ml** de llet
- **2 cullerades** de mantega de cacauet/ametlla
- **2 cullerades** de xarop d'agave
- **1 cullerada** de cafè de vinagre de poma

CREMA

- **1** llauna de llet de coco
- **2 cullerades** de xarop d'agave
- Fruits del bosc frescos

Elaboració

1. Barrejar els ingredients secs en un bol
2. Batre junts els plàtans, la llet, la mantega de cacauet, el xarop i l'oli d'oliva
3. Combinar-ho amb els ingredients secs
4. Barrejar el vinagre de poma i alguns fruits del bosc frescos (opcional)
5. Untar els motlles de magdalenes i omplir-los amb la massa
6. Coure a 180°C durant 15-20 minuts

CREMA

7. Deixar la llauna de llet de coco a la nevera durant 3-4 h
8. Retirar amb una cullera la capa espessa superior de crema de coco
9. Batre la crema amb el xarop
10. Posar alguns fruits del bosc frescos o congelats en una cassola petita i cuinar a foc mitjà durant uns 10 minuts (ha de quedar com una gelatina)
11. Deixar refredar i combinar amb la crema de coco

12 Decorar les magdalenes

PER RACIÓ	4 g Proteïnes	15 g Greixos	26 g Hidrats	2,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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