The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Crepes de remolatxa i xocolata

4 racions 151 kcal

Ingredients

- **120g** de remolatxa cuita
- **1cda** d'agave (o qualsevol edulcorant líquid)
- **1cda** d'oli de coco (o d'oliva)
- **200ml** de llet vegetal (jo he utilitzat d'arròs)
- **1cdta** d'extracte de vainilla
- **20g** de cacau pur en pols
- **1** pessic de sal
- **1cda** de maizena
- **120g** de farina de civada sense gluten
- **1/2cdta** de llevat químic

PER RACIÓ

Proteïnes	3,5 g
Greixos	5,5 g
Hidrats	16 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Triturar la remolatxa cuita juntament amb l'agave, el cacau i la llet
2. Afegir la resta d'ingredients i barrejar bé amb unes varetes fins a integrar-los
3. Deixar reposar la massa a la nevera uns 15-20min
4. Pintar la paella amb oli i escalfar-la a foc mig uns minuts
5. Afegir-hi un cullerot de massa i moure la paella per repartir-la bé
6. Deixar-la uns minuts fins que quedi pràcticament cuita
7. Donar-li la volta amb molt de compte i cuinar-la un parell de minuts més
8. Servir amb els teus toppings preferits

Fet amb CookNest

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