The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Muffins de nabius

20min · 4 racions · 310 kcal

Ingredients

- **260g** de farina d'espelta
- **80g** de panela
- **2 cullerades** de cafè de llevat en pols
- **1 cullerada** de cafè de bicarbonat de sodi
- **1 cullerada** de cafè de canyella mòlta
- Una pessigolla de sal
- **250ml** de llet de soja
- **100ml** d'oli d'oliva
- **1 cullerada** de cafè de vinagre de poma
- **125g** de nabius frescos

PER RACIÓ

Proteïnes	7 g
Greixos	14 g
Hidrats	36 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir la llet de soja i l'oli i remenar fins que quedi llisa
3. Barrejar el vinagre
4. Afegir els nabius i combinar
5. Greixar els motlles de muffins i omplir-los
6. Coure a 180 °C durant 20 minuts

Fet amb CookNest

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