The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Barretes tipus Twix

3h · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

GALETA

- **120g** de farina de coco
- **90g** de farina de blat
- **100g** d'oli de coco
- **90g** de xarop d'agave (o un altre edulcorant líquid)

CARMEL

- **10** dàtils petits (deixar en remull amb aigua calenta durant 1-2h)
- **125g** de crema de cacauet
- **2** cdes de xarop d'agave
- **1 cdta** d'extracte de vainilla
- Sal

COBERTURA

- **200g** de xocolata negra
- **1 cda** d'oli

Elaboració

1. Coure la galeta al forn a 180°C durant 12min
2. Un cop afegit el carmel, deixar al congelador durant 2h
3. Banyar amb xocolata negra just després de treure les barretes del congelador

RECOMANACIONS

Si no tens motlle per fer barretes, reparteix la massa de la galeta en una safata rectangular, cou-la al forn, afegeix el carmel i després del congelador talla en forma de barretes abans de banyar-les amb xocolata

PER RACIÓ	6 g Proteïnes	25 g Greixos	35 g Hidrats	5 g Fibra

Fet amb CookNest

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