The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Xocolata calenta amb melindros

4 racions 350 kcal

Ingredients

MELINDROS

140g d'aquafaba	**75g** sucre en pols	**75g** de sucre blanc
80g de llet per muntar vegana o crema vegana per cuinar	**50ml** oli d'oliva	**1cdta** d'extracte de vainilla
300g de farina de blat	**1** pessic de sal	**1cdta** de llevat químic

XOCOLATA CALENTA

250ml de llet vegetal	**1cda** de cacau en pols	**2cdes** d'edulcorant líquid o sucre
50g de xocolata negra	Canyella al gust	**2cdes** de maizena

MERENGA

60g de sucre blanc	**60ml** d'aigua	**80g** d'aquafaba
3-4cdtes de suc de llimona		

Elaboració

MELINDROS

1. Començar batent l'aquafaba a punt de neu i anar afegint la resta d'ingredients sense deixar de batre (tamissar la farina)
2. Amb una màniga pastissera formar els melindros sobre una safata de forn
3. Espolvorejar una mica de sucre blanc per sobre i coure al forn a 180°C durant 12min

XOCOLATA CALENTA

4. Mentrestant anar preparant la xocolata afegint primer la llet en una cassola, i a continuació la resta d'ingredients deixant la maizena pel final
5. Afegir aquesta amb un col·lador per a evitar que es formin grumolls i no deixar de batre amb les varetes cuinant a foc baix fins que espessi. Reservar

MERENGA

6. Començar dissolvent el sucre amb l'aigua en una cassola a temperatura mitja-baixa. Remoure constantment fins que comencin a aparèixer bombolletes (uns 10-12min aprox.)
7. Batre l'aquafaba a punt de neu i afegir 3-4cdtes de suc de llimona i després l'almívar sense deixar de batre
8. Seguir batent fins que quedi la textura i consistència del vídeo

PER RACIÓ	6 g Proteïnes	15 g Greixos	36 g Hidrats	2,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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