The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Galetes de flocs d'avena

10min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** ou de lli (1 cullerada de llavors de lli + 3 cullerades d'aigua)
- **120g** de mantega vegetal
- **120g** de panela
- **130g** de farina integral de blat
- **1/2 cullerada** de cafè de bicarbonat de sodi
- Una polsim de sal
- **1/2 cullerada** de cafè de canyella
- **120g** de flocs d'avena
- Panses (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	**5 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboració

1. Barrejar les llavors de lli amb l'aigua i deixar reposar durant 5-10 minuts
2. En un bol, batre la mantega i el sucre fins obtenir una textura cremosa
3. En un altre bol, barrejar la farina, el bicarbonat de sodi, la sal i la canyella
4. Afegir l'ou de lli a la barreja de mantega i mesclar bé
5. Afegir la barreja de farina i combinar fins que s'incorpori
6. Incorporar els flocs d'avena i les panses
7. Fer boles amb 2 cullerades de massa, arrodonir-les amb les mans, posar-les a la safata i aplanar-les lleugerament
8. Coure al forn durant 10 minuts a 180ºC

Fet amb CookNest

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