The Green Fork



POSTRES · VEGETARIÀ

Galetes de doble xocolata i ametlles garrapinyades

4 racions · 450 kcal

Ingredients

GALETES DE DOBLE XOCOLATA

- **70g** de panela
- **170g** de farina
- **1cdta** i 1/2 de bicarbonat
- **1** pessic de sal
- **15g** de cacau en pols
- **3** ous de lli (3cdes de llavors de lli + 9cdes d'aigua)
- **50g** de margarina
- **50g** d'oli de coco
- **2cdtes** d'extracte de vainilla
- **80g** de xips de xocolata

AMETLLES GARRAPINYADES

- **200g** d'ametlles crues amb pell o sense
- **150g** de sucre
- **100ml** d'aigua
- **1cdta** de canyella molta
- **1cdta** d'extracte de vainilla

Elaboració

GALETES DE DOBLE XOCOLATA

1. Barrejar els ingredients secs amb la resta
2. Deixar a la nevera mínim 20-30min
3. Donar forma i col·locar sobre una safata de forn
4. Coure a 180ºC durant 12-15'

AMETLLES GARRAPINYADES

5. Afegir l'aigua, el sucre, la canyella i la vainilla a la paella i quan s'hagi dissolt afegir les ametlles
6. Pujar el foc fins que bulli. Abaixar el foc i remoure constantment durant 10 minuts fins que el sucre formi 'sorra'
7. Seguir removent durant uns 10-15 min més fins que es torni a desfer el sucre i quedin les ametlles 'brillants'
8. Estendre sobre paper de forn deixant les ametlles separades fins que es refredin

PER RACIÓ	7 g Proteïnes	25 g Greixos	46 g Hidrats	3,5 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork