The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Pastís de pastanaga vegà

4 racions 480 kcal

Ingredients

- **320g** de farina integral de blat
- **1/2 cullerada** de cafè de bicarbonat
- **3 cullerades** de cafè de llevat químic
- **1 cullerada** de cafè de canyella mòlta
- **150g** de panela
- **1** pessic de sal
- **150g** de pastanagues
- **1 cullerada** de cafè de vinagre de poma
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **250ml** de llet de coco
- **150g** d'oli d'oliva
- **70g** de nous

Elaboració

1. Barrejar la llet de soja i el vinagre en un bol i reservar durant 5 minuts
2. Batre junts tots els ingredients secs
3. Pelar i picar les pastanagues
4. En un altre bol, barrejar les pastanagues, l'oli d'oliva, la vainilla i la llet
5. Unir ambdues barreges i finalment picar i afegir les nous
6. Greixar el motlle i abocar-hi la pasta
7. Coure durant 45 minuts a 180ºC

PER RACIÓ **6 g** Proteïnes **25 g** Greixos **46 g** Hidrats **5 g** Fibra

Fet amb CookNest