The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Galetes d'espelta

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **230g** de farina integral d'espelta
- **50g** de panela
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1 cullerada** de cafè de llevat en pols
- Una pessigolla de sal
- **6** prunes dessecades
- **1 cullerada** de sopa de sirope d'agave
- **90g** d'oli de coco (tou, no líquid)
- **60ml** de beguda de soja
- **65g** de pepites de xocolata

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	18 g
Hidrats	26 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Triturar les prunes, el sirope d'agave, la beguda de soja i l'oli de coco junts (poden quedar alguns trossos de pruna)
3. Afegir-ho als ingredients secs i barrejar bé fins que quedi tot ben integrat
4. Afegir les pepites de xocolata i amassar-les
5. Donar forma a les galetes i col·locar-les en una safata de forn
6. Coure durant 8-10 minuts a 180ºC

Fet amb CookNest

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