The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Barretes de llavors i xocolata

1h30 · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- Llavors de lli (remullar amb aigua calenta durant uns 15min abans)
- Llavors xia (deixar en remull uns 10min abans)
- Llavors de sèsam
- Fruits secs
- **1**-2 cullerades de crema de cacahuet
- **80ml** d'edulcorant líquid
- Sal
- Xocolata negra per desfer

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Coure al forn uns 30min a 180°C
2. Deixar refredar, tallar i banyar amb xocolata
3. Deixar a la nevera mínim 1h

Fet amb CookNest

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