The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Coques de cereals

4 racions 150 kcal

Ingredients

- **55g** de cereals
- **3 cullerades** de sirop
- **1 cullerada** d'oli

PER RACIÓ

Proteïnes	2,5 g
Greixos	3,8 g
Hidrats	19 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients en un bol
2. Donar forma a les coques amb un motlle sobre una safata de forn
3. Coure a 180°C durant 15'
4. Deixar refredar perquè quedin cruixents

Fet amb CookNest

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