The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Mug cake de crema de cacauet

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **4 cullerades** soperes de farina (mescla sense gluten)
- **1/2 culleradeta** de llevat en pols
- **1/2 culleradeta** de canyella
- Una pitjada de sal
- **2 cullerades** soperes de mantega de cacauet
- **4 cullerades** soperes de llet de coco
- **2 cullerades** soperes de xarop d'agave
- Pepites de xocolata

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	18 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir la mantega de cacauet, la llet de coco i el xarop i barrejar
3. Afegir unes quantes pepites de xocolata
4. Abocar la mescla en una tassa i posar-la al microones durant 1 minut i mig

Fet amb CookNest

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