The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Cupcakes de carbassa i Lotus

12 racions 350 kcal

Ingredients

MASSA

- **320g** de farina integral
- **100g** de panela
- **1 culleradeta** de llevat en pols
- **1/2 culleradeta** de bicarbonat de sodi
- Una pitjada de sal
- **200g** de puré de carbassa
- **100ml** d'oli d'oliva
- **230ml** de llet vegetal
- **1/2 culleradeta** de vinagre de poma

COBERTURA

- **150g** de crema de tofu o formatge crema vegà
- **50g** de mantega vegetal
- **90g** de crema de coco
- **2 cullerades** de crema biscoff
- **100g** de sucre glas

Elaboració

MASSA

1. Barrejar tots els ingredients secs en un bol
2. Afegir el puré de carbassa, la llet i l'oli i barrejar fins que quedi tot ben integrat
3. Afegir el vinagre i tornar a barrejar
4. Greixar i omplir els motlles per a muffins
5. Coure a 180°C durant 20'
6. Deixar refredar en una reixeta
7. Fer un forat al centre dels muffins i omplir-lo amb crema biscoff

COBERTURA

8. Per a la cobertura, barrejar tots els ingredients fins que quedi una crema suau
9. Abans de decorar, deixar la crema a la nevera uns 30'
10. Decorar amb una mànega pastissera

PER RACIÓ | **5 g** Proteïnes | **18 g** Greixos | **36 g** Hidrats | **3 g** Fibra

Fet amb CookNest

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