

RECEPTA SALUDABLE: GALETES DE CIGRONS I CACAU

INGREDIENTS: (per 14 galetes):

- 300g de cigrons cuits
- 135g de farina de civada
- 60g de sucre de coco
- 90g d'oli d'oliva
- 10g de cacau pur
- 1 cullerada (de cafè) de canyella
- Mitja cullerada (de cafè) de sal
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 1 cullerada (de cafè) de bicarbonat
- Topping: nous o xocolata negra

ELABORACIÓ

1. En un got, barreja el vinagre i el bicarbonat.
2. Tritura tots els altres ingredients. Un cop triturats, afegeix a la mescla el bicarbonat i vinagre i barrejar-ho tot.
3. Un cop hagi quedat una massa homogènia, fes boletes. La massa queda humida, et pot anar bé l'estri que fa boles de gelat.
4. Quan les boles estiguin fetes, les aplana-les per donar la forma de galeta.
5. Afegeix el topping de les nous o un tros de xocolata negra a sobre.
6. Cou les galetes al forn a 180° durant 20 minuts. S'ha d'anar revisant que no es cremin ja que cada forn és un món!
7. Deixa-les refredar

Bon profit!