



General | | Actualitzat el 09/05/2022 a les 09:04

Recepta: galetes veganes, integrals, sense sucre i aptes per BLW

Et proposem aquesta senzilla recepta de galetes que es fa amb 10 minuts

[inicentrareport]Et proposem aquesta recepta apta per BLW de galetes sense sucre, fetes amb farina integral i veganes. Delicioses per berenar, a mig matí o per esmorzar un cap de setmana.

[GotaVerdaPle]**Què et cal?** 60 ml de beguda vegetal, 80 gr de farina integral, mitja cullerada de llevat, mitja cullerada de bicarbonat i mitja d'oli de coco. Hi pots posar condiments com fruits secs, trossets de xocolata, o bé canyella.

[GotaVerdaPle]**Preparació:** barreja tots els ingredients (cal fer una massa i pastar-la amb les mans). Quan tingueu preparada la massa amb una textura sòlida cal que feu boletes i les aixafeu per formar les galetes. És el moment de posar els condiments si ho així ho voleu. Només cal posar-les entre 5-7 minuts al forn a 180 graus.

Us deixem el reel de preparació i esperem que us agradi!

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]