

Reteta de negresa cu cartofi dulci, de post



TIMP PREGĂTIRE

15 min

TIMP GĂTIRE

15 min

PORȚII

12 pers

CALORII

120 kcal

● Ingrediente

4 cartofi dulci copti mici

80g faina de alune de padure

40g pudra de roscove/carob

70g sirop de artar

40g ulei de cocos topit

1 lingura extract pur de vanilie

1 lingurita praf de copt

30g nuci coapte

40g banuti de ciocolata neagra

1 praf sare celtica

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Piseaza bine cartofii dulci pana se formeaza o pasta, apoi adaugi restul ingredientelor si le amesteci pana sa omogenizeaza.

02 Pasul 2

Intr-o tava pui mixul de prajitura si bagi la cuptor pentru circa 30 de minute la 180 de grade.