

Bocadillos Veganos De Brownie

Ingredientes:

Sirve: 12

INGREDIENTES HÚMEDOS

3/4 tazas de dátiles, remojados y escurridos
1 cucharadita de extracto de vainilla

INGREDIENTES SECOS:

1/4 taza de semillas de lino molidas o semillas de lino
1/4 taza de cacao en polvo
1/4 taza de harina de almendras o almendras
1/8 cucharadita de sal marina
1/2 taza de coco rallado o en polvo (1/4 taza para brownie mezcla y 1/4 taza para cubrir)



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 Brownie Ball

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 73mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes secos en su procesador de alimentos, luego agregue los dátiles y extracto de vainilla y procese hasta que la masa se pegue cuando presione entre los dedos.
2. Enrolle la mezcla en bolas redondas.
3. Enrolle las bolas en copos de coco rallado o coco en polvo.
4. Colocar en el frigorífico durante al menos una hora.
5. Retirar de la nevera 5 minutos antes de servir.

Nota:

- Puede guardar estos bocadillos de brownie en el refrigerador o congelador en una bolsa con cremallera o contenedor durante al menos 3 semanas si los dátiles son frescos.
- Si sus dátiles no están blandos / húmedos, remójelos en agua tibia hasta que estén blandos.

Imagen y recete de Maggie Carneiro