



## INGREDIENTES

- 60 gramos de aceite de coco
- 30 gramos de azúcar impalpable, ocupe de caña procesada para hacerla más fina.
- 60 gramos de harina de espelta, pueden reemplazar con avena o arroz
- 2 claras de huevo



*Tips: Es más sencillo de lo que parece, el primero cuesta, pero luego salen fáciles y rápidos, si tienen conos reposteros (de esos que ocupan para hacer los cachitos) pueden darle forma de cono de helado ☐*

# BARQUILLOS

## Tiempos

Preparación  
10 min

Horneado  
5 minutos



Media



Con o Sin gluten

## RECETA:

- ✓ Batimos el aceite de coco a temperatura ambiente junto con el azúcar hasta que esté cremoso.
- ✓ Agregamos la harina de a poco hasta incorporar todo.
- ✓ Por otra parte batimos las claras a nieve, he incorporamos suavemente a la mezcla anterior.
- ✓ Preparamos la lata del horno con papel mantequilla o un mat de silicona @cocina\_ricaysana
- ✓ Hacemos finas redondelas con una cuchara.
- ✓ Hornearmos por 5 minutos (hasta que vean los bordes dorados) a 180 grados.
- ✓ Despegamos con una espátula con suavidad cada círculo y le damos la forma rápidamente en un cilindro (yo use un lápiz y un mango de batidor 🍷)
- ✓ Dejamos enfriar hasta que estén duros y retiramos el cilindro.
- ✓ Listo !

Autor: Trini Beitia @Cocina\_ricaysana