



NA RICA Y SANA



INGREDIENTES

- 1/4 taza de almidón de maíz
- 1/4 taza de harina de avena
- 1/4 taza de harina integral
- 1 huevo vegano (1 cucharada de Harina de linaza o chia + 2 cucharadas de agua)
- 1 cucharada de aceite (use de coco)
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- Endulzante a gusto

Autor: Trini Beitia @Cocina_ricaysana

VOLCANES

Veganos

Tiempos

Preparación

30 min

Horneado

12 min



Fácil



Vegano

RECETA:

- ✓Comenzar preparado el huevo vegano, recuerda hidratar la linaza o chia por unos 10 minutos hasta que quede una mezcla gelatinosa.
- ✓Mezclar el huevo con el aceite y la vainilla, y agregar todos los ingredientes secos y comenzar a amasar.
- ✓Agregar el agua hasta conseguir una masa que no se pegue en las manos.
- ✓Llevar al mesón y uslerrear (cubre la mesa con un poco de almidón de maíz)
- ✓Cortar círculos, yo use el bello cortador de @abcprint3d, y llevar a hornear sobre el Mat de silicona de @mercadito_crys por 12 minutos a 180 grados.
- ✓Una vez la base este fría disponer el manjar con la forma de volcán.
- ✓Dejar en el refrigerador 1 hora para que sea más fácil el baño de chocolate.
- ✓Bañar en chocolate.☐



Tips: La consistencia del manjar es clave, no puede estar tan liquido