



# As receitas do Mercado

por Mafalda Pinto Leite

## Queques de chocolate (saudáveis)

### Ingredientes

1 chávena (150g) de farinha de Centeio  
 1 chávena de farinha de Espelta  
 3 colheres de sopa de cacau em pó  
 1 colher de chá de fermento em pó  
 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
 Uma pitada de sal  
 3 ovos  
 1 chávena de leite de coco  
 1/2 chávena de xarope de ácer ou açúcar amarelo  
 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite  
 1 colher de chá de baunilha  
 100g de chocolate preto picado

### Preparação

Aqueça o forno a 180°. Forre um tabuleiro de queques com formas de papel próprias e reserve.

Coloque os ingredientes secos numa tigela grande, misture com um batedor de varas. Reserve.

Numa tigela pequena misture os ovos e bata ligeiramente. Junte o leite de côco, xarope de ácer, óleo e baunilha. Misture bem.

Junte a mistura líquida à tigela que contém a farinha. Incorpore delicadamente. Junte o chocolate e envolva. Divida a massa pelas formas preparadas. Leve ao forno por 15 minutos ou até estarem cozinhados. Retire do forno e sirva morno.



12 pax



Fácil



30 min

