



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

