Reteta de negresa cu cartofi dulci, de post

TIMP PREGĂTIRE	TIMP GĂTIRE	PORȚII	CALORII
15 min	15 min	12 pers	120 kcal

● Ingrediente

- 4 cartofi dulci copti mici
- 80g faina de alune de padure
- 40g pudra de roscove/carob
- 70g sirop de artar
- 40g ulei de cocos topit
- 1 lingura extract pur de vanilie
- 1 lingurita praf de copt
- 30g nuci coapte
- 40g banuti de ciocolata neagra
- 1 praf sare celtica

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Piseaza bine cartofii dulci pana se formeaza o pasta, apoi adaugi restul ingredientelor si le amesteci pana sa omogenizeaza.

02 Pasul 2

Intr-o tava pui mixul de prajitura si bagi la cuptor pentru circa 30 de minute la 180 de grade.