

Galletas de Kale

Te puedes comer 6 uds como desayuno, apenas aportan calorías y tienen mucha fibra, vitaminas y minerales. Aunque las veas verdes, no saben a verdura, su agradable sabor te sorprenderá. Estas galletas no son crujientes, sino más bien "jugosas" (más tipo bizcochito) por ello, si no te las vas a comer en un par de días, es mejor congelarlas e ir sacándolas a medida q te las comes, con un golpe de horno se quedan como recién hechas.



INGREDIENTES:

- 1 Porción de los restos del licuado de kale y piña
- 60-80g Harina de avena
- 1 Huevo mediano
- 5g Impulsor (levadura Royal)
- 2 Cucharadas semillas girasol o de calabaza peladas, al natural
- 1 Cucharada Aceite de oliva
- 2 Cucharadas sirope de agave o 1y ½ Cucharadita sacarina liquida o Stevia

12
Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Mezclar los restos de kale y piña del licuado con: un huevo, impulsor, harina de avena (pon 60g primero y si la masa queda muy blanda añadir 20g más, esto dependerá de lo gruesa que cortaste la rodaja de piña y si las hojas de kale eran muy grandes o no), sirope de agave o sacarina y la mitad de las pipas de girasol. Mezcla bien.
3. Colocar sobre la bandeja del horno una hoja de papel sulfurizado (es el papel blanco que se utiliza para hornear).
4. Repartir la mezcla en doce montoncitos (una cucharada aproximadamente cada uno), separadas 3-4 centímetros entre ellos, evitando así que al crecer se peguen entre ellos.
5. Espolvorear con el resto de pipas por encima
6. Hornear 10-12 minutos a 200°C hasta que veamos los bordes dorados, dejar enfriar y separar del papel.
7. Consumir en 48h como máximo