

PANELLETS SIN LECHE, SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

INGREDIENTES

250 gr.de dátiles remojados en agua fría
100 gr. pulpa de patata cocida
100 gr. de pulpa de boniato asado
100 gr. de pulpa de calabaza asada al horno
500 gr. de harina de almendra
500 gr. de piñones
100 gr. de miel

PREPARACIÓN

1. Saca los huesos de los dátiles remojados y triturarlos con un pequeño chorro de agua.
2. Antes de que la patata, el boniato y la calabaza se enfríen del todo, pasadlo por el pasapurés y mezclar la pasta de dátiles y la harina de almendra hasta obtener una masa homogénea.
3. Reservar en la nevera para que se endurezca un poco. Cuando la masa esté fría y compacta, haces bolas de 20 gr. con las manos. Rebozarlas con piñones.
4. Calentáis un poco de miel al baño María para que esté fluida para pintar con ella los *panellets*. Coloque los *panellets* en la bandeja del horno.
5. Finalmente, cocer los *panellets* al horno precalentado a 180 ° C durante unos 5-7 minutos hasta que cojan un poco de color.