

PANELLETS SENSE LLET, SENSE OU I SENSE GLUTEN

INGREDIENTS

250 g de dàtils remullats en aigua freda
100 grams polpa de patata cuita
100 g de polpa de moniato escalivat
100 g de polpa de carbassa rostida al forn
500 grams de farina d'ametlla

500 g de pinyons
100 g de mel

PREPARACIÓ

1. Traieu els pinyols dels dàtils remullats i tritureu-los amb un petit raig d'aigua.
2. Abans que la patata, el moniato i la carbassa es refredin del tot, passeu-lo pel passapurés i barregeu-lo la pasta de dàtils i la farina d'ametlla i fins a obtenir una massa homogènia.
3. Reserveu a la nevera perquè s'endureixi una mica. Quan la massa estigui freda i compacta, feu boles de 20 g amb les mans. Arrebosseu-les amb pinyons.
4. Escalfeu una mica de mel al bany Maria perquè estigui fluïda i pinteu amb ella els panellets. Col·loqueu els panellets a la safata del forn.
5. Finalment, coeu els panellets al forn preescalfat a 180 ° C durant uns 5-7 minuts fins que agafin una mica de color.