

Bolinho de especiarias com coco

Super intestino

● Total 50 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

1/3 xícara de chá de leite de coco, cru (240 g)

ou

4 colheres de sopa de farinha de amêndoas

ou

3 colheres de sopa de amaranto em flocos

ou

2 colheres de sopa de coco ralado natural

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 colher de chá de condimento, cravo da Índia, moído (2 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

1 colher de café de condimento, gengibre, moído (2 g)

ou

1 colher de chá de fermento em pó

Método de preparo

1

Misture os ovos e leite, amasse a banana e junte o coco. Acrescente as farinhas e misture. Por último o fermento. Asse em forma pequena até dourar.

2

Misture os ovos e leite, amasse a banana e junte o coco. Acrescente as farinhas e misture. Por último o fermento. Asse em forma pequena até dourar.