

BOLINHOS/PANQUECAS DE ABÓBORA

Ingredientes;

5 ovos e 1 clara

1 xícara de abóbora cozida

¼ de xícara de leite de soja

2 colheres de sopa de óleo de côco

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 colher de sopa de açúcar demerara

1 colher de chá de canela.

½ colher de chá de noz moscada

½ colher de chá de sal.

4 xícaras de pão sem gluten picado

Preparo: Aqueça o forno a 180° C, unte uma forma de muffin com azeite. Em um liquidificador, bata os ovos, as claras, a abóbora, leite de côco por 1-2 minutos ou até que fique homogêneo.

Adicione baunilha, açúcar demerara, canela, noz moscada, o sal e bata mais um pouco até que também fique homogêneo.

Coloque o pão na mistura e espere um pouco até que fique molhado, bata a mistura. Coloque nas formas de muffin. Asse por 15-20 minutos ou até que possa se inserir 1 palito e retirar limpo. Cada porção tem 2 muffins. Faz 24 unidades.

Podem ser utilizados em forma de mini sanduiches com recheio de escolha.