

Bollos de quínoa y aguacate

Ingredientes

- 300 gr de quinoa entera
- 200 g de harina de almendra
- 2 cucharadas de linaza molida
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- pizca de sal marina
- 1 aguacate
- 1 lima, ralladura y jugo
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- 190 ml de agua



Preparación:

- Precaliente el horno a 170 ° C y forre una bandeja con papel de hornear.
- Agregue la quinoa a la licuadora y licúelo hasta que consiga una consistencia de harina.
- En un tazón, mezcle la quinoa, harina de almendras, semillas de lino, semillas de sésamo, sal marina y polvo de hornear.
- En un recipiente aparte, pela y machaca el aguacate. Agregue la ralladura de limón y el jugo, la miel y el agua y mezcle.
- Agregue la mezcla de aguacate a los ingredientes secos y mezcle bien a mano durante 2-3 minutos hasta que obtenga una masa firme y pegajosa.
- Forma 7 bolas de la masa, aplástalas ligeramente (aunque no demasiado) y colócalas en el papel de hornear, asegurándote de que no se toquen.
- Hornea por unos 25 minutos. Compruébelos después de unos 15 minutos y si la parte inferior se dobla más que la parte superior, dele la vuelta por el tiempo restante. Para comprobar si están listos, toque 2-3 de ellos con un pincho de barbacoa y si sale limpio y si el exterior está dorado, ya están listos.
- Permita que se enfríen completamente antes de cortar.

