



Panellets sense llet, sense ou i sense gluten

Ingredients per a 4 persones (16 unitats aproximadament):

- 125 g de farina d'ametlla
- 75 g de patata
- 125 g de sucre
- Pinyons
- Ametlla en gra
- Ametlla sencera
- Mel

Sabíeu que... A través de les mans podem escampar microorganismes i contaminar els aliments.

Per això... Ens hem de [Rentar les mans](#) abans de començar a manipular aliments.

Elaboració:

1. Renteu les patates i poseu-les a bullir en un cassó amb abundant aigua.
2. Un cop bullides, espereu que es refredin una mica i peleu-les.
3. Aixafeu-les amb una forquilla.
4. Barregeu-hi el sucre fins que es dissolgui, tot seguit, afegiu la farina d'ametlla.
5. Mescleu-ho fins que quedi una massa homogènia.
6. Reserveu-ho a la nevera perquè s'endureixi una mica.
7. Un cop la massa estigui freda i compacta, feu-ne boles amb les mans.
8. A unes hi podeu posar una ametlla sencera al damunt, a d'altres, les arreboseu amb ametlla en gra o pinyons, enfonsant-los una mica a la pasta amb les mans.
9. Pinteu-los amb una mica de mel, prèviament escalfada uns segons al microones perquè estigui més fluida.
10. Poseu-los en una safata apta per forn.
11. Coeu els panellets al forn a 190°C uns 5 minuts aproximadament, fins que agafin color.

