The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Gelat de plàtan i matcha

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **1**-2 cullerades de té matcha
- **1** llauna de llet de coco freda
- **3** plàtans congelats
- **100g** d'aquafaba

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	10 g
Hidrats	25 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Dissoldre el té amb una mica d'aigua calenta
2. Triturar tots els ingredients menys l'aquafaba
3. Batre l'aquafaba fins a aconseguir una espuma
4. Barrejar amb l'altra mescla
5. Una vegada al congelador triturar de nou cada 40 minuts per a aconseguir una textura cremosa
6. Deixar congelar unes 6 hores

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork